سلسلة ثقافة الشباب الكاثوليكي

هدايا الحكماء



اللواء سمير قلادة

سلسلة ثقافة الشباب الكاثوليكي

هدايا الحكماء

إعداد
ألواء سمير قلاده

الـكـتـاب : هدايا الحكماء
المـؤلـف : اللواء سمير قلاده
الـنـاشـر : المنشآت البابوية للرسالة المسيحية
المطبعة : دار الطباعة القومية بالفجالة
رقم الايداع : ٤٩٧٩ /١٩٩٧

مقدمة الكتاب:

يُعتبر اللواء سمير قلادة علامة مميزة في كنيستنا القبطية الكاثوليكية فلا تكاد تفتح جريدة أو مجلة كاثوليكية إلا وتطالعك صفحة أو ركن مخصص لهذا الكاتب المبدع المجتهد. وفي جريدة المسياجي الأسبوعية وفي الصلاح ورسالة الشباب وحتى في مجلة لاهوتية متخصصة كمجلة صديق الكاهن استطاع أن ينتزع لنفسه مكاناً يعتبره البعض واحة يلجأ إليها من قيظ الموضوعات اللاهوتية والفلسفية والعقائدية ليستريح بين كلماته البسيطة السلسة التي تمس أوتار القلب وتتجه مباشرة إلى الضمير توقظ فيها مشاعر الحب والدفء والأمل.

إن مؤسسة "رسالة الطفولة المقدسة" إذ تقوم بدعم ونشر هذا الكتاب فإنما تخدم بذلك اتجاهين الأول هو دعم الكتاب الكاثوليكي وإغناء المكتبة الكاثوليكية، والثاني هو تعبير عن مدى التقدير الذي تكنه الكنيسة في مجمل أعضاءها لهذا الإنسان الذي برغم السن والمرض مازال يشع عطاءً ودفئاً لكل من حوله وإنا نرغب في أن يمتد هذا العطاء إلى القدر الأعظم من أبناء الكنيسة.

تصفّح الكتاب إذن عزيزي القارئ وتمعّن في كل صفحة ففي كل كلمة درس وما دروس الحكماء إلا هداياهم ونتيجة تعبهم وخبرتهم وجهدهم وحكمتهم وليس أثمن من هداياهم هدية ***"فالحكمة أثمن من الذهب والحجر الكثير الثمن"***.

الأب. بولس جرس

المدير الوطني للرسالات البابوية

هدايا الحكماء

مقدمة:

الهدية هي عطاء مادي بدون مقابل من إنسان إلى إنسان، هي ذات هدف، وذات قيمة. هدفها التعبير عن المشاعر الطيبة في أي مناسبة. قيمتها من قيمة من يهديها، ومن قيمتها المادية، ومن النفع الذي تحققه.

نستطيع القول أن هناك نوعاً آخر من الهدايا. هدايا غير مادية، تُهدى لبني البشر، هدفها محبة الله والإنسان. قيمتها في ما تحققه من إرشاد أو منفعة لكل من يتلقاها. هذه الهدايا هي المواقف التي يتخذها إنسان معين في مواجهة أزمة معينة، وتعينه عليها ثم يتحدث عنها. وهي أيضاً الآراء والنصائح التي يستخلصها إنسان معين من أحداث الحياة، وتتفق مع المباديء الإنسانية السامية، تدفعه المحبة أن يشهد بها، ويرشد إليها، ويرى فائدتها للآخرين.

هذا النوع من الهدايا لا يفنى، لأنه متعلق بالمباديء السامية الخالدة. وهو لا يستقر في مكان ما لأنه ينتقل قلباً لقلب ومن عقل لعقل، ومن لغة لأخرى.

وقد اخترنا أن نجمع في كتاب مجموعة من الآراء، والمواقف الإنسانية، أهداها أصحابها لكل إنسان، هدفها المحبة، قيمتها في نفعها وما تحققه من إرشاد.

سمير قلادة

لا تقتل الوقت

كان الأديب الراحل «الدكتور أحمد أمين» يتعجب من عبارة "قتل الوقت" ويقول: «أليس عجيباً أن نسمع من يقول "قتل الوقت" كأن الوقت عدو يُقاتل، مع إنه المادة الخام للحياة، هو أجدر بالمصادقة وليس القتل».

مادام الوقت هو المادة الخام للحياة، فإن الحياة تدعو للإنتفاع به وعدم تبديده. وأفضل ما يؤدي للإنتفاع بالوقت هو تنظيمه. تنظيم الوقت يعني النظر إلى الظروف العامة والخاصة للفرد، تخصيص وقت للعمل وأداء الواجبات، تخصيص وقت للراحة، يكون على مستوى شهر أو أكثر.

إن تخصيص وقت للراحة له أهميته مثل تخصيص وقت للعمل. إن العمل المستمر يؤدي إلى الإرهاق، والإرهاق له مضاعفاته.

يقول الأستاذ الدكتور عادل صادق «العمل المستمر بدون راحة يصيب الإنسان بالملل، يحدث نوعاً من الخمول العقلي، يسبب التوتر النفسي. لذلك كان من الضروري الإهتمام بأوقات الراحة قدر الإهتمام بأوقات العمل».

ولعل أفضل ما يمكن عمله في أوقات الراحة هو ممارسة الهواية، لأن ممارسة الهواية تبدد التوتر أو تخففه. تأتي إلى النفس بمشاعر طيبة فيها السلام وفيها الرضاء، تبعد الفكر عن أسباب التوتر.

كان الرسام العالمي "ماتيس" يذهب كل صباح إلى الحديقة، يستلهم منها أفكاراً للفن الذي نبغ فيه، ويبعد عن فكره أسباب التوتر. ويقول: أراقب أشعة الشمس والظلال على أوراق النباتات التي توحي إليَّ بالفكرة.

ويقول الأستاذ العقاد: «من يعرف قيمة وقته يعرف قيمة حياته».

تحذير

"في المسيح أيضاً قد حصلنا على الميراث الذي سبق أن عيننا له، وفقاً لقصده، هو الذي يعمل كل شيء كما تقتضي مشيئته، والغاية أن نكون سبباً لمدح مجده بعدما سبق لنا أن وضعنا رجاءنا في المسيح"

(أف ١: ٩-١١)

في المرحلة الأخيرة من الحرب الأهلية الأسبانية بين أنصار النظام الملكي وبين الشيوعيين، حقق أنصار النظام الملكي بقيادة الجنرال «فرانكو» عدة إنتصارات ساحقة، وحاصروا العاصمة مدريد لاقتحامها. قال الجنرال فرانكو «هناك أربعة طوابير تحاصر العاصمة من كل الإتجاهات وهناك طابور خامس تابع له، من أبناء العاصمة، يعمل في داخلها لإضعافها ليمكن إسقاطها.

هناك أيضاً أعداء غير ظاهرين يعملون في أعماق الإنسان من أجل إضعافه والقضاء عليه. مجموعة من الأفكار تحارب فيه المحبة وتعمل لغرس الكراهية، من بينهم الحقد والغضب والحسد والغيرة. هذه الأفكار تتسلل إلى العقل وتحاول السيطرة عليه، وتدفعه للتحرك على هديها. وتكون النتيجة خسائر فادحة مادية وأدبية.

هؤلاء الأعداء ما زالوا يعملون داخل الإنسان. ضحاياهم في كل مكان من الفاشلين والمشردين والمترددين على عيادات الأطباء ونزلاء المستشفيات، ورواد أقسام الشرطة والسجون. من أجل التحذير من خطورة هذه الأفكار، قام أحد المراكز الطبية في الخارج بوضع لافتة كبيرة عند المدخل أوضح فيها الحقيقة فتقول للإنسان أنت في خطر فعلاً من نسيان المحبة، أما العلاج فهو العمل .. وتقول .. إن العمل هو أعظم علاج مادي ونفسي للإنسان.

اختلاس ساعة

ماذا يحدث لو أن الإنسان استطاع تدبير ظروفه لكي يختلس ساعة واحدة فقط من بين الأربعة وعشرين ساعة التي يتكون منها اليوم، بحيث يبتعد قدر الإمكان فكرياً وجسدياً عن كل ما يشغله.

إن هذه الساعة من اليوم تساوي ٣٦٥ ساعة في السنة الواحدة، أي ما يعادل شهراً ونصف شهر من أيام العمل الكاملة التي تُحسب على أساس ثماني ساعات يومياً. فإذا أراد الإنسان أن يمارس عملاً منتجاً مثل الرسم أو التصوير أو التطريز.. فإنه بهذه الساعة يضيف شهراً ونصف شهر للحياة المنتجة كل عام. وإذا لم يشأ أن يقوم بعمل منتج، فإنه يستطيع بهذه الساعة كل يوم أن يقوم بدراسة يعشقها أو عملاً يهواه فيربح لنفسه إنتعاشاً ورضاء. وقد أجمع العلماء أن ساعة واحدة كل يوم يقضيها الإنسان في أداء أي شيء يريد عمله كفيلة بأن تزوّده بقدر كبير من الطاقة وتعوضه عما يضيع منها.

وحتى إذا لم يشأ الإنسان ممارسة أي عمل، فإن مجرد انتزاعه لنفسه من بين ضغوط الحياة يفيده، وفي ذلك يقول «أوسكار شيزجال» أن أكثر من يمنحون أنفسهم ساعة من العزلة كل يوم يستفيدون كثيراً، إنهم على الأقل يستطيعون أن يفكروا بعمق، ويستلهموا الأفكار الخلاقة .. إن الوحدة هي أفضل رفيق للنفس.

وقد روى عن الرئيس الأمريكي فرانكلين روزفلت أنه خلال الحرب العالمية الثانية عندما كان يشتد إرهاقه وتُنهك قواه، كان يخلو لنفسه لمدة ساعة ليمارس هوايته في جمع وترتيب طوابع البريد. كانت هذه الساعة تعطيه إنتعاشاً روحياً يزيل عنه آثار الإرهاق.

لنختلس ساعة واحدة من اليوم، إن هذا الإختلاس مباح ومفيد .. وتمضية هذه الساعة في التأمل أو أداء أي عمل محبب للنفس يجدد الطاقة وينشط الروح.. لنجرب ذلك .. ولننتظر النتيجة.

دعــوة

إذا أشعلت شمعة واحدة في وسط مجموعة كبيرة من الناس تجلس وسط الظلام فإن الكل يرى نورها، لكنه لا يبدد الظلام وإذا كانت مع كل واحد شمعة، فإن كل واحد يشعل شمعته من شمعة الآخر، وبذلك تزداد الإضاءة تدريجياً ويتناقص الظلام أو يتبدد من ذلك المكان.

إن كان حمل هموم الحياة والتخوف من مشاكلها يمثل ظلاماً للنفوس يحجب عنها الثقة في العناية الإلهية، فإن حديث إنسان واحد عن هذه العناية يكون له أثره في تبديد القليل من الظلام. لكن إذا تحدث العشرات ثم المئات عنها، فإن النور يتزايد في النفوس على قدر ما يتزايد عدد المحدثين.

تلك كانت الفكرة التي أراد التعبير عنها «ديموس شكاريان» مؤلف كتاب «أسعد الناس على الأرض» حيث سبق واختبر بنفسه مشاعر الإنتعاش وروح الإيمان التي غمرته هو وجماعة كانوا معه أثناء وليمة أقامها لهم حيث طرأت عليه فكرة دعوة البعض منهم للتحدث عن العناية الإلهية، وكان أول المتحدثين من أبلغهم عن شفاء والد زوجته من مرض السرطان، وتوالت بعد ذلك من الآخرين الشهادة عن تلك العناية في مختلف المجالات.

أراد بعد ذلك أن يفيد أكبر عدد من الأشخاص من تلك الحقيقة. دعا إلى اجتماع كبير من مدرج يتسع للآلاف، ووزع على كل فرد منهم شمعة. قام بعد ذلك بإطفاء الأنوار في المكان ثم أوقد شمعة واحدة، وبدا ضوؤها خافتاً لا يكاد يراه أحد، ثم أخذ كل فرد يشعل شمعته وأخذ الظلام يتبدد أمام أضواء آلاف الشموع .. عندئذ وقف وقال « عندما يستخدم كل واحد منا ما أعطاه الله يحول وهج الليل إلى نهار».

في أي لقاء عائلي أو اجتماعي، هناك فرصة للدعوة للتحدث عن رعاية الله، يعطي الفرد من أعماقه نوراً، ويتلقى من الآخرين أنواراً.

إكتشاف

"تعالوا يا من باركهم أبي رثوا الملكوت الذي أعدلكم منذ إنشاء العالم. لأني جُعت فأطعمتموني... عطشت فسقيتموني... كنت غريباً فأويتموني، عرياناً فكسوتموني، مريضاً فزرتموني، سجيناً فأتيتم إليّ"

(مت ٢٥: ٢٤-٢٦)

لو كان العلماء والحكماء عرفوا «معنى السعادة» لما ظل موضوعها يتردد على امتداد العصور والأجيال «فكل باحث في هذا الموضوع يأتي بتعبير يختلف عن غيره اختلافاً كبيراً. والواقع أن السعادة أعمق من أعماق البحار، وأعلى من أعالي الجبال، وسبب هذا الإختلاف الدائم هو أن كل باحث فيها ينظر من زاويته الخاصة فقط.

لكن مع هذا الإختلاف الدائم في التعبير عنها. فهناك اتفاق واضح على أساليب الوصول إليها والإحساس بها، ومن هذه الأساليب العمل بالمحبة، حيث نتائجها محققة ومؤكدة على قدر العمل بها والتضحية في سبيلها. وفي ذلك يقول الأستاذ «مصطفى أمين» في «فكرة» الذي يزرع البسمة على الشفاة التعسة يحصد الهناء في القلب، ولا توجد متعة في الحياة أكثر إمتاعاً من أن نسعد الأشقياء، ونساعد الضعفاء، ونأخذ بيد المحرومين.

والذي يصل إلى السعادة عن هذا الطريق، يكتشف ما هو أهم من السعادة. إنه يكتشف الوسيلة التي تعينه على مواجهة مشقات الحياة. وفي ذلك يقول الدكتور البرت شفايتزر الذي ضحى بالشهرة في أوروبا، ليعيش وسط الأدغال الأفريقية ويعالج المحرومين << **إن الحنان نحو مَن هم أضعف منّا يقوي القلوب على مواجهة الحياة** >>.

قواعد اللعبة

«كريج باترك» شاب في مقتبل العمر، وُلد مصاباً بمرض «استسقاء الرأس» وهو ما يصفه الأطباء بأنه «ماء في الرأس». أجريت له عدة عمليات جراحية، وانتهى به الأمر إلى أحد المراكز الخاصة بالمعوقين حيث لم يكن يستطيع السير على قدميه، فكان ينتقل من مكان إلى آخر وهو جالس على كرسي خاص بالمعوقين، لكنه في نفس الوقت حصل على قدر وافر من التعليم.

كان يعشق الألعاب الرياضية، كثيراً ما تمنى لو استطاع يوماً ممارستها، وحاول إشباع هوايته لها بالإطلاع على الموضوعات التي تتعلق بالألعاب الرياضية وقواعدها.

قرأ يوماً إعلاناً في التليفزيون عن مسابقة لاختيار أفضل المعلقين على ما يُذاع من مباريات كرة السلة. قرر الإشتراك فيها إذ لديه قدر وافر من المعلومات عن تلك الرياضة. أخذه والده وسافر به إلى مدينة نيويورك حيث مكان إجراء المسابقة.

واشترك فيها ولكنه لم يوفق . لكنه استلفت نظر أحد الصحفيين في ذلك المكان، أخذ يناقشه، وعرف أن لديه معلومات وافية عن الألعاب الرياضية، ولمس فيه الشجاعة على مواجهة حالته. فنشر مقالاً عنه في المجلة التي يعمل فيها. بعد نشر المقال بدأت الخطابات تتدفق.. كلها تشيد بشجاعته وتمسكه بمبدأ المحاولة وبذل أقصى الجهد للتغلب على الظروف القاسية .. وتشكره على روح العزم والقوة التي منحها لمن يشكو ويتردد في آلامه ويتحسر على ما فاته .. وجاء إليه خطاب من محطة إذاعة محلية في مدينة «سولت-ليك» تدعوه للمشاركة في البرامج الإذاعية.

إن ترك التحسر على ما ضاع، التمسك بالإمكانيات التي توافرت، تكرار المحاولة مع بذل أقصى الجهد. تلك هي أهم قواعد التفوق والفوز في المباريات الرياضية، بل على متاعب الحياة أيضاً.

الوجه الآخر

" نحن نعكس جميعاً صورة مجد الرب بوجوه مكشوفة كأنها مرآة، فنتحول إلى تلك الصورة وهي تزداد مجداً على مجد، وهذا من فضل الرب الذي هو روح "

(٢كو ٣:١٨)

حيوان **«الأيل»** مَن يتأمل صورته يرى أنه يحمل فوق رأسه قرنان يتماوجان ويتقاربان كأنهما التاج، يكسبان الرأس نوعاً من الجمال والجلال، وفي نفس الوقت يرى أن له ساقين لا يتناسقان مع باقي جسمه ولهذا قيل عنه أنه **«يُعجب بقرنيه ويخجل من قدميه».**

تحكي الأساطير أن هذا الحيوان جاءه صيّاد يوماً ليصطاده، فأسرع بالهرب، وكانت قدماه هما سبب إنقاذه. وسار يوماً يتعاجب في الغابة فاشتبك بفروع الأشجار وتوقف عن السير ولمحه الصيّاد وتمكن من قتله. وهكذا كان ما يعجبه سبباً في موته، وما كان يخجل منهما أنقذاه من الموت.

في الطبيعة نور وظلام، حرارة وبرودة، ذكور وإناث، حركة وسكون. في الحياة أيضاً لكل حلو مرارة، ولكل ضرر نفع. كل أمر يوحي بوجود الوجه الآخر له.

يقول الفيلسوف العالمي «ايمرسون» لكل أمر جانبان خير وشر. ولكل إمتياز ثمن ولا يمكن أن نقسّم الأشياء ونحصل على الطيب بمفرده، تماماً كاستحالة وجود الجوهر دون المظهر، والظل من غير الأصل المضيء. أليس هناك إنسان له نفع من بعض عيوبه؟ كما لم ينجُ أحد من بعض الأذى بسبب محاسنه.

إذا إكتشفت عيوباً ... إذا واجهت شدائد ... فلنبحث عن الجانب الآخر لها. فلا يكفي أن تنظر إلى ناحية واحدة فقط من المشكلة أو من العيب، عندما تكتشف الوجه الآخر يأتي التوازن.

في وقت الضيق

في مدينة «البوكيرك» الأمريكية التي يُقام فيها سنوياً مهرجان عالمي للطيران بالمنطاد نشأت الفتاة «سبايدر بيكر». كانت ترى المشاركين في المهرجان وكل منهم يصير بمنطاده الذي يشبه إلى حد كبير بالوناً ضخماً في أسفله سلة. تاقت نفسها إلى أن تطير يوماً داخل المنطاد.

عندما كبرت بدأت تتدرب على الطيران داخل منطاد، وفي خلال وقت وجيز نسبياً برعت وتفوقت في هذا المجال. وأصبحت ثقتها بنفسها كبيرة. وذات يوم وجدت الطقس صافياً، فأرادت أن تُشبع هوايتها في الطيران بالمنطاد. راجعت التعليمات. تحققت من سلامة أجهزة الصعود والهبوط. كان في قلبها ثقة برعاية الرب لها. وبدأت تطير.

في أثناء الطيران تبدل الطقس، شاهدت غباراً كثيفاً يقترب منذراً بعاصفة هوجاء، قررت الإسراع بالعودة قبل أن تداهمها العاصفة وتتعرض للخطر. بدأت بتشغيل جهاز الهبوط لكن الجهاز لم يعمل بالكفاءة المطلوبة، وداهمتها العاصفة. قذفت الرياح الهوجاء بمنطادها بعيداً، وأخذت تتلاعب به. اضطربت ونسيت كل التعليمات وجلست ووضعت يديها فوق عينيها في انتظار الموت. لكن إيمانها برعاية الرب في وقت الضيق ظل راسخاً، فصرخت للرب قائلة: يارب ساعدني. ووصفت اللحظات الحاسمة بعد ذلك بقولها: «أدركت أنني لم أكن وحدي، أحسست بالهدوء، تدفقت في أعماقي القوة، شيء ما دعاني إلى تشغيل الجهاز الآخر، جهاز الإرتفاع. وبدأت تشغيل الجهاز، وسيطرت على الأمور وابتعدت عن مجال العاصفة ثم هبطت بسلام. ونشرت جريدة «جايد بوستس» تفاصيل ما حدث.

إذا ضاع كل شيء ويقي فقط الإيمان راسخاً، بهذا الإيمان وحده يمكن طلب المعونة في أوقات الضيق، وبهذه الثقة التي تطلب بها يصبح المستحيل ممكناً.

النجاح والسقوط

يحاول الطفل أن يتعلم المشي. إن الأمر شاق بالنسبة له، إنه بالكاد يستطيع أن يحتفظ بتوازنه، بصعوبة بالغة يتقدم خطوة واحدة وبعدها يسقط على الأرض. لكنه لا يعرف اليأس. بتشجيع بسيط من الأب أو الأم ينهض ويحاول من جديد لكنه يسقط مرة ثانية. ينهض ويحاول من جديد، يسقط ثم ينهض ويحاول دائماً. وتلك هي المثابرة في أبسط صورها.

مع استمرار المحاولة يكتسب مقدرة، يجد نفسه قادراً على أن يمشي بدل الخطوة الواحدة عدة خطوات، يتشجع ويواصل المحاولة ويستطيع السير دون سقوط وتلك هي نتيجة المثابرة. وبها يحقق أول نجاح في حياته بتشجيع من والديه وبمجهوده الشخصي.

إن كان الطفل الصغير في هذه المرحلة من العمر لا يدرك حكمة عدم اليأس وأهمية المثابرة، لكنه يذكّر الكبار وخاصة كل من يلقي عثرات في طريق النجاح أن السقوط أمر طبيعي لمن يريد التقدم، وهو ليس نهاية العالم، بل هو دعوة للنهوض لاكتشاف طريق النجاح. فما أكثر الإمتحانات في هذه الحياة!. وهو فرصة لطلب معونة الرب فما أضعف الإنسان وهو وحده في هذه الدنيا بغير معونته تعالى.

يقول الدكتور «فيكتور فوشيه» في كتابه «طريق السعادة»: لا تبدأ أبداً أمراً إلاّ وتكمله. المثابرة هي أساس النجاح لتنمية المثابرة إجعل نصب عينيك أن تتمم كل ما تبدأ فيه ولا ترجع أبداً قبل بلوغ الغاية متى بدأت.

الناس تغيرت

عاش وحيداً منطوياً على نفسه لا يحاول تفهم مشاعر الآخرين وسط العالم المحيط به، لا يميل إلى الإختلاط بأحد ولا يهتم بأحد، سواء في نطاق عمله أو سكنه أو بيئته التي يعيش فيها. ترتب على ذلك إحساسه بأن حياته فارغة، تافهة، كما تعرض لحالات إكتئاب متعددة.

لم يكن يدرك أن السبب في هذه المشاعر هو السجن الذي وضع فيه مشاعره دون مبرر. ولما أرهقته مشاعره قرّر أن يجرّب معاودة الإختلاط بالناس، ووضع لنفسه نظاماً يومياً أسماه «مشروع الحديث إلى شخص آخر» أي أن يحاول كل يوم التعرف إلى شخص جديد. بدأ بالتعرف على بائعي الجرائد، والتحدث طويلاً مع أحد السعاة في مقر عمله ثم مع كاتب في صيدلية ثم مع أحد جيرانه ... وفي خلال فترة وجيزة أحس أن حياته لم تعد فارغة تافهة، ولم يعد يتعرض لحالات الإكتئاب.

إن الشخص الذي يفكر في نفسه فقط سوف يمضي في حلقات لا نهاية لها. كذلك المنطوي على نفسه ينظر إلى الناس عادة على أنهم أعداء له. ولهذا نراه ينفر منهم ويحاول الإبتعاد عنهم. مثل هذا الشخص لا يمكن أن يشعر بدفء الروابط الإجتماعية ولا بالصفات الإنسانية الطيبة التي تحاول أن تمتد إليه وتلمس شغاف قلبه.

لو أن هذا الشخص المنطوي على نفسه حمل نفسه على الإتصال بالغير، والإهتمام بهم، ومحاولة تفهم مشاعرهم. فسوف يجد أن الناس قد تغيرت. سوف يجد من بينهم الأصدقاء وذوي النوايا الطيبة، ويلمس المحبة ويرى أعمال المروءه. إن هذا التغير الذي يراه قد حدث في الناس لم يكن في الناس. بل حدث في نفسه هو عندما اختلط بالناس ومنحهم قدراً من إهتمامه .. ومحبته.. وأفرج عن مشاعره .. وحرر نفسه من سجن الإنطواء .

بعد الامتحان

"أدركت أنك تستطيع كل شيء ولا يتعذر عليك أمر...، فبسمع الأذن قد سمعت عنك والآن رأيتك بعيني"

(أيوب ٤٢:٢و٥)

تحدث أحد كبار الأطباء المتخصصين في طب الأطفال عن أهم مرحلة في حياته فأوضح أنها المرحلة الأخيرة من دراسته بكلية الطب، قال إنه وجد أستاذاً متعسفاً يقوم بتدريس «طب الأطفال» وبسببه رسب أكثر من مرة. فكر في الإبتعاد عن هذه الكلية والتحويل إلى كلية أخرى لكن الظروف لم تسمح. لم يكن أمامه إلا أن يبذل جهداً أكبر وأكبر في استذكار هذه المادة .. وأخيراً نجح، ومضت الأشهر وتخرج. بعد سنوات أتيحت له فرصة الدراسات العليا للحصول على درجة الماجستير، إختار طب الأطفال، فقد وجد نفسه دارساً له أكثر من أي فرع آخر من فروع الطب. وحصل بسهولة على درجة الماجستير. وانتهى إلى القول بأن هذا التعسف كان سبباً في التعمق في دراسة طب الأطفال وإجادته مما سهل عليه بعد ذلك الحصول على الماجستير.

يقول أديبنا الكبير الراحل توفيق الحكيم: إن الإنسان لا يكتشف حكمة ما يحدث له إلا بعد مرور وقت طويل يستطيع فيه أن يربط الأحداث معاً، وأن يحللها، ويستنتج منها حكمة الأشياء وأسرارها. إن ما نواجهه اليوم من صعاب ونسعى للتغلب عليه قد يكون فيما بعد سبباً للخير.

الفراغ

حيث لا يحب الإنسان ما يعمله معظم اليوم، أو لا يحاول أن يبحث عن عمل يؤديه، فإنه يعيش دون أن يدري فريسة للفراغ.

الفراغ عدو ماكر خطير، يصور للإنسان أنه في راحة في حين أنه يحرك فيه العديد من الحالات النفسية المرضية.. مثل فقدان الإهتمام بالحياة.. التبرم بكل شيء .. وهذه الحالات النفسية إن لم يستطيع الإنسان علاجها على الوجه الصحيح فإنها تتحول إلى الجسد وتسبب له أمراضاً أو توهماً بالأمراض.

ويروى العالم النفساني «جون كنيدي» في هذا الصدد حالة سيدة كانت تعيش في فراغ ولا تجد ما تعمله معظم ساعات اليوم وترتب على ذلك أنها شعرت بالسأم والملل من كل شيء وتحولت هذه المشاعر إلى جسدها وتصورت أنها تشكو من أمراض خطيرة.

عرضت نفسها على العديد من الأطباء فأجمعوا على أنها سليمة تماماً وخالية من الأمراض لكنها لم تقتنع بكلامهم وأصرت على أنها مريضة. ومريضة بمرض خطير .. وأنها على وشك الموت. وراحت تصارح المقربين منها بهذه التصورات، فنصحها أحد المقربين منها بأنها ما دامت تتوقع الموت فعليها أن تتأهب له وتستفيد من الأيام الباقية لها في عمل الخير. إقتنعت السيدة بهذا الرأي فبدأت تهتم بالآخرين الذين تعرفهم، وتقدم لهم المساعدات. وواصلت إهتمامها بمن لا تعرفهم وأخذت تتردد على أكثر من ملجأ ومؤسسة خيرية وتقدم العون للناس هناك. وطالت بها الأيام. واستعادت حيويتها، ونسيت أمراضها الوهمية تماماً.

إن العلاج الصحيح للمشاعر والإنفعالات النفسية كما يقول الدكتور «جون كنيدي» هو أن تحوّل محور إهتمامك من داخل نفسك إلى العالم الخارجي. وبذلك تختفي الأوهام.

لحظة صدق

كانت الفتاة بطبيعتها مرحة وتجيد الفكاهة، لكن قدرتها على الإبصار كانت ضعيفة ويتعذر عليها التحرك بغير نظارة طبية، خشيت أن يكتشف الآخرون علتها فكانت تتخلى عن نظارتها الطبية عندما تتواجد في أي مجتمع، ولا تستعملها إلا في العمل وفي أثناء السير. خشيت أيضاً أن تُتهم بالرعونة أو الحماقة إذا أطلقت فكاهاتها أو حاولت أن تمرح في أي مناسبة، فكانت تكبت مشاعرها.

عاشت في قلق وضيق، أحست أنها تبدد طاقتها في أمر لا جدوى منه، وأنها تحمل ضغوطاً كبيرة.

جلست يوماً وحيدة تفكر في نفسها، في مزاياها وفي عيوبها وفي موقفها نحو مزاياها وعيوبها، وجدت أنها غير صادقة مع نفسها ولا مع غيرها، تتظاهر كذباً بالوقار وهي تحب المرح والفكاهة، تتظاهر بقوة الإبصار وإبصارها ضعيف. وجدت من الأفضل أن تكون صادقة قررت أن تستعمل نظارتها الطبية في أي مناسبة تتواجد فيها. وجدت الضغوط تتبدد منها، والنشاط يسري في أعماقها، وبدت في المجتمعات والمناسبات مرحة وواثقة من نفسها .. فأحبها كثيرون.

تقول مجلة «ذي أمريكان ويكلي»: أن الأمانة مع النفس نادرة لسوء الحظ فأكثرنا يوجهه الآخرون. نحن نتطلع إلى أهداف ومُثُل وأفكار الآخرين لنسترشد بها بدلاً من أن نبحث عن الإلهام في أعماقنا. هذا الإتجاه يشوه الأفكار والمشاعر ويولد القلق .. لنتعرف على ما لنا وما علينا .. إن الشخص الذي يصل إلى معرفة نفسه معرفة ناضجة يعرف أن اختيار طريقه في الحياة يتوقف على ما في داخل النفس.

إن الأمانة مع النفس أكثر من مجرد قاعدة للنجاح في العمل أو الزواج، إنها وسيلة للحياة.

المختصر المفيد

بينما كانت «ماري كوري» تفكر في موضوع لرسالة الدكتوراه من جامعة «السربون» بباريس. استرعى انتباهها بحث قام به العالم «هنري بيكرل» عن وجود نشاط اشعاعي في أملاح اليورانيوم.

قررت أن يكون موضوع رسالتها اكتشاف هذا العنصر الذي يصدر عنه هذا النشاط الإشعاعي. أخذت تعمل يومياً ساعات طويلة، في أماكن غير مجهزة للأبحاث العلمية، لم يكن يعوقها البرد الشديد، ولا العواصف .. بعد انقضاء خمسة وأربعين شهراً وبالتحديد في عام ١٩٠٢ .. أعلنت توصلها إلى اكتشاف العنصر المشع وهو «الراديوم» وعرضت خلاصة بحثها وهو «عُشر جرام» من الراديوم.

هكذا دائماً شأن البحوث العلمية: ظاهرة تسترعي اهتمام الباحثين، ثم تجارب واختبارات، وأخيراً عرض المختصر المفيد للبحوث.

وما يحدث في العلوم المادية، يحدث أيضاً في العلوم الإنسانية وخاصة ما يتصل بالنفس الإنسانية. ويقود هذه الأبحاث عادة أساتذة الجامعات بحكم التخصص والإمكانيات.

ومن الظواهر التي استرعت اهتمام علماء النفس حالة القلق بسبب جهل الإنسان لدوره في هذه الحياة وما يصاحبها من حيرة وضياع.. وبعد الأبحاث والدراسات كانت النتيجة .. المختصر المفيد .. ويشرحه الأستاذ الدكتور عادل صادق أستاذ الأمراض النفسية والعصبية بجامعة عين شمس في كتابه «أسرار في حياتك» ويقول إن دورك على الأرض أن تعمل وأن تحب. من خلال العمل والحب تشعر بوجودك وتستطيع أن تتحسس نفسك وأن تراها. مَن لا يعمل ومَن لا يحب فهو أعمى. أعمى القلب والعقل. يالسعادة الإنسان الذي يكتشف دوره .. بالعمل والحب تزول حيرتك وقلقك وتختفي أحاسيس الدوار والضياع والاغتراب.

العمل والحب .. المختصر المفيد.

الأولى والثانية

كانت الفتاة الأولى منتظمة في مذاكرتها، متفوقة، تحتل عادة المراكز الأولى في قوائم النجاح في الإمتحانات الدورية أو النهائية. أما الثانية، وهي في نفس الوقت جارتها في السكن، وزميلتها في الفصل، فليس لديها صبر كثير على المذاكرة ولا انتظام في الدراسة، مرتبكة، تحتفظ عادة بموقعها في آخر قائمة النجاح في أي امتحان.

كانت الأولى تشعر ببعض الضيق من الثانية لأن أسرتها تدعوها للإجتهاد والإقتداء بها عندما تهمل. وفي الفصل الدراسي يشيرون إليها بالسخرية عند ظهور نتائج أي امتحان.

كانت الثانية تسير يوماً في الطريق، صدمتها سيارة مسرعة، أسعفوها، واتضح وجود كسر في ساقها، قرر الأطباء بقاءها في المنزل لفترة أسبوعين أو ثلاثة حتى تلتئم الساق المكسورة. لم يكن أمامها سوى أن تطلب من الأولى معاونتها في تتبع الدروس في المدرسة أثناء فترة انقطاعها.

بدأت الثانية تنتظم في الدراسة، تنتبه لكل ما يجري في المدرسة، تسارع بالعودة للمنزل، تراجع وتحفظ وتجيد كل ما تلقته ثم تذهب إلى الأولى وتشرح وتراجع معها الدروس، ووجدت متعة لتثبت للجميع ولنفسها مقدرتها وبرعتها.

عندما جاء الإمتحان النهائي كانت الثانية قد أتقنت الدروس إتقاناً كبيراً لما قامت به من الإنتباه والحفظ والإجادة لأجل مساعدة زميلتها .. وكانت زميلتها كذلك متمكنة من مقدرتها. وعندما أعلنت النتيجة وجدت الثانية، مع دهشة الجميع أنها الأولى على جميع الناجحين.

هناك حكمة قديمة تقول .. مَن يساعد زميلاً على صعود مكان مرتفع، يجد نفسه معه على القمة.

السحر

بعد أكثر من عشر سنوات على التخرج من الجامعة، التقى بعض الزملاء معاً لكي يتلقوا دراسة تكميلية تتعلق بعملهم.

كان برنامج الدراسة يتضمن عدة محاضرات في النواحي الطبية. توقع الجميع أنهم سوف يرون أمامهم شيخاً متهالكاً بعد ما عرفوه في الكلية. وهو يحمل في جسده سمنة زائدة تجعله يلهث كثيراً.

عندما دخل الطبيب ليلقي محاضرته دهشوا كثيراً، كان قد تخلص تماماً من كل ما يثقل وزنه، وأصبح رشيقاً يفيض بالحيوية والنشاط. نظر إليهم، عرف بعضهم، ابتسم للجميع وأوضح لهم أن وقته لا يسمح بكل المحاضرات المطلوبة منه لهم. ولعلهم هم أيضاً يضيقون بكثرة الكلام، إنما سوف يلخص لهم كل المطلوب منه في كلمة واحدة ثم يشرحها في جملة أو جملتين.

أما الكلمة فهي «المشي» أما الشرح فهو أن المشي رياضة مفيدة. فيها وقاية من عدة أمراض. فيها أيضاً علاج كثير من الأمراض، على شرط أن تتم كل يوم في موعد ثابت لا يتغير مهما كانت الظروف حتى يكتسب الإنسان قوة الإرادة، وأن تكون بأقل جهد مع محاولة إرخاء العضلات المتوترة واستقامة الرأس والجسم للأمام .. من أجل فرض سيطرة العقل على الجسم، والتدرج في السير من مسافة قليلة حتى مسافة أطول .. وأضاف قائلاً بأنه قد تخلص من أمراض كثيرة وشحوم أكثر عندما تدرج في السير بهذه القواعد التي تدرب عليها .. وتركهم ينظرون إليه ثم انصرف في هدوء لكي يلحق بعيادته في القاهرة.

إن الأطباء كثيراً ما ينصحون، ويتحدثون عن فوائد رياضة المشي .. ومنهم أخصائي أمراض القلب العالمي الدكتور «بول دادلي» الطبيب الخاص لرئيس جمهورية الولايات المتحدة السابق، حيث أدرك بخبرة الأخصائي أهمية المشي في الوقاية والعلاج من أمراض متعددة، وعرف أنه يكون له تأثير السحر في بعض الأمراض فقال ما تردد بعد ذلك في مختلف البلاد من « أنه سحر يطيل العمر».

عمارة الفقراء

من دلائل الموهبة في النفس وجود اهتمام مستمر نحو نشاط معين أو عمل معين، ثم الرغبة الصادقة في ممارسته، والإستمتاع بهذه الممارسة، بالإضافة إلى القدرة على التطوير أو الإبتكار فيه.

هذه الموهبة، إذا أهملها الموهوب فهي لا تهمله بل تظل في الأعماق تؤرق وتضغط. وإذا عمل بها لنفسه فقط يستفيد قليلاً، أما إذا عمل بها من أجل فائدة الإنسان أو المجتمع فإنه يستفيد كثيراً جداً بما لا يخطر له على بال، لأنه بتقديم ثمار جهده لما فيه الخير إنما يحقق بعض ما يريده القدير منه بعد أن اختاره لكي يهديه الموهبة، في وقت معين، وزمن معين.

المهندس المعماري «حسن فتحي» (رحمه الله) كان من الموهوبين في هندسة الإنشاءات. وضحت له مشكلة الإسكان في مصر، وما يترتب عليها من مشاكل أخرى للدولة وللأفراد. اهتدى بفضل موهبته إلى نوع معين من المباني، يمكن إقامته بخامات مصرية وتكاليف إقتصادية تصل إلى ١/٨ تكاليف المباني العادية.

تحمل أيضاً الطابع التاريخي لمصر، وتناسب مع البيئة الإجتماعية، وتتميز بالصلابة والإحتمال. أقام مجموعة من هذه المباني في قرية «القرنة» بالأقصر. كانت آية في الجمال والبساطة، ثم أقام لنفسه أيضاً مسكناً في منطقة «اللبانة» بالقاهرة. ومن أجل المزيد من النفع العام وضع كتاباً عن هذه التجربة أطلق عليه اسم «عمارة الفقراء». شرح فيه نظريته الجديدة لهذه المباني.

لم يكن يخطر على باله ما حدث بعد ذلك، حيث أدرك علماء الهندسة قيمة هذه النظرية. اعتبروه مرجعاً هام. انتشر في معظم جامعات العام، تُرجم إلى ٢٣ لغة. اعتبره «الإتحاد الدولي للمعماريين» أحسن مهندس إنشاءات عام ١٩٨٧ وتقرر منحه الجائزة الذهبية. أما راحة الضمير والسعادة التي فاز بها فقد كان من لدن القدير الذي هو نفسه محبة.

اشعل شمعة

" أنتم نور العالم، لايمكن أن تخفى مدينة على جبل... فهكذا يضئ نوركم أمام الناس، ليروا أعمالكم الحسنة ويمجدوا أباكم الذي في السموات"
(متى٥:١٤-١٦)

حكمة قديمة جاءت إلينا من الغرب تقول «لا تلعن الظلام، بل أشعل شمعة». هذه الحكمة فيها بلاغة وفيها منفعة، بلاغتها في أنها ترمز لكل ما يضايق الإنسان، ويرهقه مادياً أو معنوياً بأنه ظلام، وترمز للموقف السلبي الذي يتخذه الإنسان إزاءها بأنه موقف خاطيء، لأن مجرد سب الظلام لا يبدده، لأن الظلام ليس كائناً حياً يتأثر بالأقوال. أما فائدتها فهي الدعوة إلى تغيير الموقف من السلبية التي لا تجدي إلى الإيجابية التي تفيد. هذه الإيجابية ترمز إليها هذه الحكمة في إضاءة شمعة. لأن إضاءة شمعة، أي شمعة، في وسط الظلام يكون لها أثر. هي تبدد قدراً منه، وتكشف عن طريق، أو توضح خطوات السير.

إن تغيير المواقف من السلبية إلى الإيجابية يبدأ من الذهن، بالتصميم على تجنب السلبية، والإقدام على أي عمل إيجابي يتطلبه الموقف. هذا التصميم في حد ذاته لا يسمح للظروف الشاقة أن تسيطر على الإنسان، بها يفتح له طريقاً.

يقول طبيب كبير: «لا يوجد خطأ في كثير من المرضى إلا ما يتعلق بأفكارهم، لذلك فإنني أكتب لبعضهم وصفة محببة لنفسي، لكنها ليست وصفة يمكن تحضيرها في إحدى الصيدليات، بل تتعلق بإرادتهم، إذ أنصحهم أن يجددوا أذهانهم، أي يغيروا طريقة تفكيرهم، لاتخاذ موقف إيجابي. بهذه الوصفة يمكنهم الحصول على عقل ممتليء بالسلام يمدهم بالصحة والرفاهية. إن ضوء أي شمعة صغيرة يستطيع أن يبدد ظلمات كثيرة.

شهادة الأستاذ

الأستاذ الدكتور « .... » الذي يرأس اليوم أحد الأجهزة التنفيذية الكبرى في مصر. سُئل منذ سنوات عندما عُين أستاذاً جامعياً وهو ما زال صغير السن نسبياً لهذا المنصب، كيف استطاع الحصول على درجة الدكتوراه في القانون والوصول إلى هذا المنصب المتميز؟ أجاب في تواضع: «لأنني أضع في برنامجي أن أعمل كل يوم عملاً خيرياً واحداً على الأقل». وبذلك كشف عن العلاقة الثابتة بين العمل بالمحبة وبين النجاح وبين النجاح في الحياة.

إن الوصول إلى درجة الدكتوراه في القانون يتطلب على الأقل مدة عشر سنوات من دراسة شاقة مستمرة: ليسانس ثم ماجستير ثم دكتوراه. قليل جداً مَن استطاع الحصول عليها في عشر سنوات. كثيرون رجعوا عن مواصلة الطريق، وآخرون حصلوا عليها بعد أكثر من هذه السنوات العشر.

كان وهو يشغل وظيفة كاتب نيابة تطلع إليها، وصمم على الفوز بها، وتحدى عقبات الطريق نظم وقته مضحياً بكثير من ساعات الراحة فتوفر له القليل من الوقت للمذاكرة. اقتصر في نفقاته مكتفياً بالحد الأدنى من لوازم المعيشة فتبقى له ما يكفي لنفقات الدراسة. وبقيت أمامه عقبات الطريق، بعضها يعرفه، والبعض الآخر يفاجئه. وكلها عوائق توهن العزم، لكن العمل بالمحبة (كما يقول) يمنحه قدراً من الأمل يكفيه، وقتاً من القوة يصد عنه غوائل العقبات وييسر له الصعاب. إن كل نجاح صغير يدفعه لنجاح أكبر، ويدعوه للتمسك أكثر بما يُبقي على قوة العزم وهو العمل بالمحبة، وحصل على الدكتوراه، ووصل إلى منصب أستاذ جامعي.

ولكنه اعتاد النظام والتنظيم والعمل بالمحبة، واصل السعي وفتحت أمامه أبواب أرقى حتى وصل إلى قمة الجهاز الضخم الذي يرأسه، ويعلم درساً هاماً لمن يسعى نحو هدف محدد. إن اليد التي تمتد بالمحبة نحو مَن يحتاج المعونة لا ترتد فارغة ولا تفقد ما قدمته، إنها تربح لنفسها ما لا يستطيع العالم أن يعيه تربح السلام والأمل والعزم، وتنال قدراً من النعمة تكفيها في صراع الحياة تناله من يد الذي أمرنا بالعمل بالمحبة.

وداعاً أيها الدخان

قال محدثي ... لم أكن في حاجة للذهاب كثيراً إلى الأطباء بسبب ما أعانيه من تلاحق الأنفاس عند أي مجهود والشعور المستمر بالإرهاق والخفقان المستمر للقلب. لأن كل طبيب ذهبت إليه كان يعرفني بأن التدخين هو السبب، وينصحني بالتوقف. كنت فعلاً أعرف أن التدخين هو السبب، لكنني لاأعرف كيف أتوقف عنه.

ذهبت إلى أحد الأصدقاء الذين نجحوا في التوقف عن التدخين، وأعرف فيه المحبة والإخلاص وسألته عن سبب التوقف. في بساطة أوضح لي أن الفشل يرجع إلى الإعتقاد بأن السيجارة للمدخن مثل الماء والهواء لأي كائن حي، يستحيل الإبتعاد عنها طويلاً وإلا احترقت الأعصاب. هناك لحظة معينة تشتد فيها الرغبة فتصبح أقوى من كل عزم وإرادة، ويكون فيها الفشل، فإذا جاهد الإنسان وتشدد واستطاع اجتياز هذه اللحظة لن تلبث الرغبة أن تتناقص ثم تزول ويأتي بعدها هدوء وسلام.

وقبل أن أستوضح منه بعض الأمور .. استطرد يقول .. هناك قوة أخرى تساعدك وتشدد قلبك. تأتيك حتماً إذا طلبتها بحرارة وانتظرتها في ثقة تلك هي قوة الرب .. يكفي أن تلمس أثرها مرة واحدة لتعرف أن جهادك ضد الرغبة لن يستمر طويلاً وأنت تدعوها .. حتماً تأتي إليك وتنصرك.

عملت بنصيحته .. كنت أردد الدعاء من أول يوم .. وعندما اشتدت الرغبة واصلت الدعاء .. وبدأت الرغبة تتناقص .. ثم جاء الهدوء .. تلك كانت البداية .. لم يكن طريق التحرر من السيجارة سهلاً .. لكن اعتمادي على قوة السماء لم تجعلني أعاني طويلاً .. كانت دائماً تلبي النداء، وتنصرني، ومع كل انتصار كانت قوتي في الأعماق تتزايد وأتناسى السيجارة .. اليوم بعد أشهر أستطيع القول أنني قد تحررت .. فقد هدأت الأنفاس المتلاحقة، وجاءني النشاط. ولم يعد القلب يخفق إلا للمحبة فقط .. إن النجاح يعود إلى الإعتماد على قوة السماء، أما الفشل .. أي فشل .. فيرجع إلى عدم الإعتماد عليها .. أو سرعة اليأس منها وهي تنظر وتعد المكافأة على قدر الجهاد.

أجمل هدية

"ليكون لنا فيما بينكم تعزية متبادلة فيتعزى كل واحد بالإيمان الذي في الآخر، إيمانكم وإيماني" (رو ١: ١٢)

"ولا تغفلوا عن عمل الخير وإعانة المحتاجين لأن مثل هذه ذبائح تسر الله جداً" (عب١٣: ١٦)

في أحد السجون، خلف الأسوار العالية وجد شاب حكم عليه بالسجن في جريمة سياسية. عرف عنه ميله الشديد للكتابة، لا يتردد في خدمة أي سجين يطلب منه كتابة رسالة لأسرته فكان يبدع في التعبير عن المشاعر. نقل إلى السجن مدير جديد، يحب الأدب ولا يجد فرصته، يؤمن بأن العمل بالموهبة يخفف من معاناة أي إنسان حتى ولو في أعماق السجون، التقى بالسجين الأديب وتناقش معه وأدرك موهبته، نصحه أن يستمر في الكتابة، ووعده أن يرسل له إنتاجه للصحف والمجلات الأدبية، ولكي يشجعه أكثر أهدى إليه قلماً متواضعاً.

وبدأ المسجون في محاولاته، وبدأت مشاعر الوفاء تطرق أعماقه. مرت سنوات وخرج المسجون الأديب إلى الحرية. شق طريقه بسرعة في عالم التأليف والأدب، جاءت إليه الشهرة والثروة، قرأ يوماً في الصحف نبأ وفاة أحد أفراد أسرة مدير السجن الذي شجعه، وجد أنه مدين له بالكثير، تذكره ... تذكر فضله عليه، وذهب إليه ليعزيه. عرف أنه يعاني من الفراغ والوحدة. عاد إليه مرة أخرى بعد أيام ومعه بعض مؤلفاته وقدمها إليه، أخرج له من جيبه قلماً متواضعاً وأهداه إليه، ذكره بما فعله معه عندما كان سجيناً. ودعاه أن يكتب .. ووعده بأن ينشر له كل ما يرسله، سعد المدير السابق بالفكرة التي تشغل فراغه وتؤنس وحدته. وبدأ يحاول .. وبدأت مشاعر الوحدة تتناقص .. وجد الفرصة التي كان يفتقدها.

يقول «لويس لافيل» أكبر جميل يمكن أن نؤديه للآخرين ليس أن نعطيهم من خبراتنا، بل أن نبين لهم خيراتهم.

كانت أوهام

"لو كنت تعرفين عطية الله... لأن كل من يشرب من هذا الماء يعطش، ولكن الذي يشرب من الماء الذي أعطيه أنا فلن يعطش إلى الأبد، بل يصبح للحياة الأبدية"

(يو ٤: ١٠، ١٤)

أكثر من عشرين عاماً أمضاها في خدمة المرفق، أخذ يتدرج في وظائفه حتى أصبح مرشحاً ليكون مديراً لأحد قطاعات العمل .. تصور أن السعادة كلها تنتظره إذا تقرر تعيينه مديراً، فهناك مزايا مادية وأدبية وإجتماعية في كل منها نوع من السعادة. وعيّن بالفعل مديراً لكن في مدينة بعيدة عن مسكنه. وكانت صدمة .. وتسلم العمل الجديد، وجد مشاكل من نوع جديد، وجد أعباء جسيمة تثقل كاهله، لم يجد السعادة التي كان يتصورها.

بطريقة المصادفة عرف أن هناك ملجأ للأيتام في تلك المدينة. ذهب إليه، التقى ببعض الأيتام، تحدث معهم، استمع إلى بعض مشاكلهم.. وعندما انصرف أحس أنه قد تخفف من الهموم التي كان يحملها. رتب مواعيده على أن يذهب مرة كل أسبوع إلى الملجأ في أوقات فراغه ليجلس مع بعض الأيتام، ويحمل إليهم بعض الهدايا، ويحاول أن يساعد البعض منهم في مذكراته .. كان دائماً يشعر بالراحة عندما ينصرف من ذلك الملجأ وتأتيه بعض مشاعر الرضاء..

تقول مجلة «ومان» الواقع نحن نأخذ سعادتنا أو شقاءنا معنا حيثما توجهنا، ومهما اقتنينا أو فعلنا فإن الطريق الوحيد الذي يمكن به أن نضمن السعادة هو أن ندرب أنفسنا على أن نكون سعداء، ليس بسبب الظروف التي تحيط بنا، وما تهيئه الحياة لنا، بل رغماً عن تلك الظروف.

السعادة الحقة هي التي تكون في متناول يدك .. وليست التي قد تجود علينا بها الظروف.

حسب القلب

في مدينة نيويورك، كانت إحدى سيارات الشرطة تقوم بدورية في أحد شوارع المدينة. من داخلها لمح الشرطي «ستيفن ماكدونالد» ثلاثة من المشتبه فيهم، أوقف السائق السيارة. نزل منها الشرطي لكي يتحقق من شخصيتهم، وما أن اقترب منهم، حتى أخرج أحدهم مسدساً وأطلق النار، أصيب الشرطي في عينه، وذراعه، ورقبته. كانت أخطر الإصابات في رقبته حيث أظهرت الأشعة إصابة العمود الفقري مع قطع جزئي في الحبل الشوكي، كانت الحالة خطيرة جداً ولم يكن هناك إلا أمل ضعيف جداً في إنقاذه. كان لابد من ابلاغ زوجته، نقلوا إليها النبأ بطريقة مخففة، أرسلوا إليها سيارة لتذهب بها إلى المستشفى لتبقى بجواره خلال هذه الساعات الحرجة التي يحاول فيها الموت أن يتغلب على الأمل الباقي. أخذت تصلي طوال الطريق .. وجاءها أمان داخلي وقالت .. كنت واثقة بأن الأمور ستكون أفضل في الغد.

عندما وصلت إلى غرفته في المستشفى لم تتعرف عليه. وكان رأسه منتفخاً وملفوفاً بالشاش وفي حلقه أنبوبة تنفس، وكان عاجزاً عن النطق ... استمر الأطباء في بذل أقصى الجهود لإنقاذ حياته، حدث له شلل. وقال عن ذلك فيما بعد.. كانت أطرافي الأربعة مشلولة وفقدت الإحساس بكل ما بقي من جسمي.. كان في أعماقي إيمان راسخ بأن الله سوف يساعدني حتى وإن عجز الأطباء. ظلت زوجته متمسكة بالصلاة، وبالصلاة كان إيمانها يتجدد. تعرف أن زوجها أيضاً مثلها، يدعم إيمانه بالصلاة. قالت يوماً لمندوبي الصحافة والإعلام الذين يتابعون حالة زوجها.. إن زوجي متفائل وسوف يشفى .. إننا لا نزال نكافح ولم نستسلم لليأس.

بعد تسعة أشهر زال الخطر. سمح له بمغادرة المستشفى، شهدت وسائل الإعلام عن أثر الإيمان الراسخ حيث تتحقق به أمور لا يجد لها العقل البشري تفسيراً.

قال اليأس أن زوال الخطر محال وقال الإيمان لا مستحيل أمام الإيمان الراسخ، وبالإيمان زال الخطر. هكذا يعطي المؤمن بحسب قلبه.

من معجزات المحبة

" لأننا انتقلنا من الموت إلى الحياة، لأننا نحب الإخوة... فقياس المحبة هو العمل الذي قام به المسيح إذ بذل ذاته لأجلنا. فعلينا أن نبذل حياتنا لأجل اخوتنا"

(١يو ٣: ١٤، ١٦)

كان الفيلسوف العالمي «كلارنس هول» في زيارة لجزيرة «بالي». وفي أثناء سيره مع أحد الأصدقاء من أهالي الجزيرة في إحدى المناطق التي تصنع وتُباع فيها التحق، رأى تمثالاً جميلاً من الخشب بين يدي أحد الصناع. إقترب منه، أبدى رغبته في شرائه، لكن الصانع إعتذر له، وأوضح أنه لم يعمل فيه بعد أفضل ما يمكن عمله، وطلب إمهاله يومين. كان من الواضح أن الرجل يعشق عمله، يغار عليه، يقدم له أفضل ما يمكن تقديمه. وقد أخبره صديقه بعد مدة أن هذا الصانع قد حققْ نجاحاً كبيراً وشهرة واسعة.

هكذا المحبة تتسع لكل شيء حتى للعمل، متى وُجدت في القلب، فإن المحب ينظر إلى ما يحب أكثر مما ينظر إلى نفسه. يحب العطاء من أجله أكثر مما يحب الأخذ لنفسه. يبذل له كل جهد ويقدم له أفضل ما عنده.

في مقابل ذلك فإن المحبة دائماً تعطي كثيراً لمن أحب كثيراً. من أحب عمله وأخلص له تأتي له بالنجاح الذي يشقى في سبيله كثيرون. تكشف له عن أعماق نفسه ليرى فيها موقع ومنبع السعادة، وهي التي أرهقت الجميع في البحث عنها في كل مكان، وبكل وسيلة وتلك هي معجزة من معجزات المحبة.

العلاج بالشكر

"رافعين الشكر كل حين وعلى كل شيء لله الآب، وباسم ربنا يسوع المسيح"

(أف ٥: ٢٠)

أحد الأطباء المتخصصين، عندما كان يأتي إليه أحد المرضى ويلاحظ أنه مثقل بالهموم أو متشائم، أو عنده حالة إكتئاب، ولا تبدو عليه أعراض أي مرض خطير، كان يصف له علاجاً يسميه «علاج بالشكر» ويصف للمريض هذا العلاج قائلاً: «أريدك لمدة ستة أسابيع أن تقول «أشكرك» كلما جاملك أي إنسان بشكل من الأشكال. وأن تظهر له أنك تعني الشكر حقاً بكل الصدق والإخلاص».

ويقول الطبيب العالمي «أ.ج كرونين»: في أغلب الأحيان، كان المريض يعود وقد بدا في مظهر جديد تماماً، متحرراً من مشاعره السابقة، ويصبح أكثر إقتناعاً أن الناس قد أصبحوا فجأة أكثر عطفاً ومحبة.

إن من يهتم بتقديم الشكر لكل مجاملة يكون عليه أن ينتبه للعمل الذي يقدم من أجله. فإن كان زوجاً سوف ينتبه لتضحيات زوجته من أجل منزله وأولاده. إن كانت زوجة سوف تنتبه لجهود زوجها المضنية من أجل تأمين أسرتها وأولادها .. فتتأكد روابط المحبة الأسرية التي تعود على كل الأسرة بأفضل الثمار.

وإن كان رب عمل، أو عاملاً في أي مجال .. فسوف ينتبه لكل جهد مخلص يصدر عن أمانة وإخلاص. فيتشجع من يؤديه ويثق فيه من يتعامل معه.

لا شيء يزيد الحياة إشراقاً، سواء كانت حياتنا أو حياة الآخرين أكثر من روح الشكر. ومنذ قرون مضت قال «شيشرون» أن القلب الشاكر هو أب لكل الفضائل الأخرى.

شجاعة

" وأنت يا ولدي، تشجع وكن قويا ً بالنعمة التي في المسيح . . . شارك في احتمال الألام كجندي صالح للمسيح "

(٢تيمو ٢:١، ٣)

إن الشجاعة من بين المباديء التي تسمو بالنفس الإنسانية. ونقصد هنا شجاعة الرنتصار على الخوف والتردد وعدم اليقة، وهي قوة تدفع الإنسان إلى الحركة والتقدم. وقد نصح بها أحد المخلصين «صموئيل جولدن» وهو في مقتبل حياته. بدأ يشق طريقه في الحياة وهو متمسك بها. كلما إجتاز عقبة أو حقق نجاحاً كلما اشتد إيمانه بها. وتوافرت لديه الزموال. فقرر العمل في الإنتاج السينمائي، ووضع كل أمواله في مشروع فيلم. وتم التصوير، وعند تجربة العرض على الشاشة لم يرَ سوى أرقام وأشباح تتراقص أمامه، فأيقن أنه خسر كل ما أنفقه.

لكنه تذكر الشجاعة. قرر الذهاب لمنافسه في الإنتاج على أمل أن يكون لديه حل. غالب كل مشاعر التردد والخوف والكبرياء. وذهب إلى «سيجسموند ولبين» واحترم خصمه شجاعته. وجد من الملائم ألا يكون أقل منه شجاعة. أعطاه كل خبرته رغماً عن المنافسة العنيفة بينهما. وتم إصلاح الخلل الفني في الفيلم. وحقق هذا الفيلم أرباحاً ضخمة شجعت «صموئيل جولدن» على الإستمرار في الإنتاج السينمائي. وأصبح شريكه في شركة «مترو جولدن» العالمية للسينما.

وفي هذا يقول ... من خلال تجاربي في الحياة وجدت أن الحظ يبتسم لهؤلاء الذين لديهم الشجاعة لمواجهة الحياة والمضي في الطريق. وأن هذه الشجاعة مملوكة لكل منا. إنها في دخيلة نفسه .. إنها تصميم الإرادة والعزم على النجاح. فالنجاح لا يأتيك من الخارج إن لم تتذرع بالشجاعة.

شروع في إنتحار

كانت وحيدة والدها الثري، توفيت والدتها وهي في سن مبكرة، قرر والدها أن يكرس لها كل ماله وحياته، عاشت مدللة مرفهة، في مرحلة الشباب ترك لها والدها حرية الإختيار. فاختارت وتزوجت، كان زوجاً وفياً نبيلاً، أدرك تعلقها بوالدها، فحاول في براعة أن يجتذبها لواجبات الزوجة. بعد فترة توفى والدها، حرص زوجها على بذل كل جهده لتخفيف آلامها ومع مرور الأيام خفت آلامها. مضت سنوات، مرض الزوج، طلب منه الأطباء إجراء تحاليل والذهاب إلى المستشفى.

أدركت وهي وحدها في المنزل أن زوجها هو أيضاً والدها وهو شقيقها وهو كل ما في حياتها، تصورت أن مرضه خطير وأنه سوف يموت، إنتابها الفزع، مضت أيام، زاد عليها الفزع. قررت أن تنتحر لتموت قبله فهي لا تستطيع أن تعيش وحيدة، ابتلعت بضعة أقراص منومة في نفس الوقت الذي غادر فيه زوجها المستشفى وقد أثبتت التحاليل أن مرضه بسيط ووصل الزوج في الوقت المناسب إلى المنزل.. وأمكن نقلها إلى المستشفى لإسعافها .. وتم إنقاذها.

هناك حكمة قديمة تقول من يحمل آلام الأمس مع مخاوف الغد يضيع منه اليوم.. لكن في مثل هذه الحالات السابقة قد يضيع العمر كله .. إنها حالات شروع في انتحار.

يقول الفيلسوف «كارليل» عملنا الرئيسي ليس أن نرى ما يكمن في غموض على مسافة بعيدة، بل أن نعمل ما نراه أمامنا في وضوح، إن الصلاة تعلمنا أن نطلب خبز اليوم فقط لأنه قادر أن يكفي اليوم شره.

مجرد خطاب

"بغرضي أن تتشجع قلوبكم وتكون كلها متحدة في المحبة... لمعرفة سر الله أي المسيح فيه كنوز الحكمة والمعرفة كلها"
(كولو ٢:٢، ٣)

كان الأديب العالمي «برنارد شو» يعتبر كتابة الرسائل أسمى وسائل التعبير التي نجد فيها متنفساً لعواطفنا المكبوتة. ذلك أن الإنسان إذ يخلو بنفسه يستجمع عواطفه، يركز عليها مشاعره، يتناول قلمه ويبدأ في التعبير عنها بكل الصدق، (التعبير الصادق هنا أمر ضروري) يجد أنه قد تحرر كثيراً مما كان يحمله في أعماقه، ويشعر بقدر من الراحة.

تقول «فلورا ريتا» في مجلة «اليزابيثيان» لم أكن أصدق أن من الممكن أن أغالب مشاعر الأسى التي أطبقت عليّ بعد أن فقدت أحب شخصين إلى نفسي، والدي وخطيبي فمن شدة حزني ظننت أن زواله أو على الأقل التخفيف منه يحتاج إلى معجزة، والمعجزات نادرة في هذا العصر. لكن ما تصورته شبه مستحيل قد أصبح ممكناً. استطعت أن أعالج أحزاني عندما بدأت كتابة الرسائل إلى الأصدقاء والمقربين، أعبر عن مشاعري من خلالها بكل الصدق. كانت الأحزان تسرب من أعماقي عندما أعبر عنها بالكتابة. مشاعر الإيمان والرجاء تدخل إلى قلبي في حذر عندما أذكرها في كتاباتي إليهم. وهكذا وجدت سبيلي إلى العزاء الصادق.

إن كتابة الرسائل لمن نحبهم هي دواء للروح إذ تطلق المخاوف والعواطف المكبوتة كلما تجمعت في النفس.

المصادفة

"هكذا ترى أن الإيمان وحده ميت ما لم تنتج عنه أعمال"
(يع ٢٦:٢)

في كتاب «فصول في النقد والتحليل» لعميد الأدب العربي الدكتور طه حسين رأي في الإعتقاد في المصادفة. الإنسان الذي يعتقد في المصادفة يراها تقسيم الحظوظ بين الناس دون بصيرة أو روية ودون تعمد ولا قصد.

لذلك يقول العميد: ليست هناك مصادفة فيما تعلم من أمور هذا الكون .. هي ضرب من السخف لا يستطيع العقل أن يقبله أو يطمئن إليه .. كيف يستطيع الإنسان بعد ما جاهد في استكشاف الحق، ووصل إلى أن هذه الحياة، ليست لوناً من ألوان العبث، وإنما هي آثار لازمة لطائفة من القوانين المحتومة .. كيف يستطيع أن يؤمن بالمصادفة أو يطمئن إليها.

لو أن الدكتور طه حسين آمن بالمصادفة لاستسلم لحالة ضياع بصره، واعتبرها لوناً من عبث الحياة مع الإنسان. لكنه كان ينكرها. كان له إيمانه ويقينه في بعض حقائق الحياة ورفض الإستكانة لحالته. ونهض وتحدى ودرس وواجه صعوبات شديدة وتغلب عليها واحدة بعد الأخرى. كان يؤمن أن المثابرة في السعي والعمل هما ثمن التغلب على العقبات. وكل نجاح صغير يحققه بفضل هذا الإيمان كان يشجعه على التقدم للحصول على نجاح أكبر ..

وحصل طه حسين على الدكتوراه من فرنسا وعاد إلى مصر وعمل أستاذاً في الجامعة ثم وزيراً وأنارت مؤلفاته طريق الكثيرينف أطلق عليه لقب عميد الأدب العربي، وكانت حياته أقوى دليل على عدالة السماء وسخافة كلمة المصادفة.

الشعار

الأستاذ «سلامة موسى» كان من أبرع كتابّ مصر خلال النصف الأول من هذا القرن، تميزت كتاباته بالسهولة والعمق في آن واحد. كتب في الفلسفة والرجتماع والأدب، تجاوزت مؤلفاته ثلاثون كتاباً. هذا الكتاب البارع كانت له مشكلة تؤرقه، فقد أجبرته الظروف على التوقف عن الدراسة قبيل الإنتهاء من مرحلة الدراسة الثانوية رغماً عن حبه الشديد للإطلاع والإستزادة بالعلم.

إهتدى إلى فكرة تتكون من كلمتين .. عوّض ما فاتك.. أدرك أن فيها المخرج من الضيق الذي كان يعانيه. قرر أن يتمسك بها دائماً ويسير على هديها، صمم أن يتخذها شعاراً له حتى لا يغيب عنه. ومع العزم الصادق تعمّق في العلم وألف كتباً قيمة وفي هذا يقول: أعلم أني أقل المثقفين تعليماً نظامياً إذ لا أحمل غير الشهادة الإبتدائية ورغم ذلك فأنا أقرأ بثلاث لغات، وأستوعب آلاف الكتب. ألفت خمسة وثلاثين كتاباً هي صور من حياتي وكفاحي.

الإنسان الذي يتواجد في ظروف شاقة، تسبب له أفكاراً مؤرقة، ليس عليه تجاهلها إذ أنها لن تتغير حتى يجاهد لتغييرها بنفسه. ولكي يجاهد عليه أن يجد الفكرة الطيبة التي تصحح له إتجاهه، أو توضح له حقيقة يحتاجها، يجدها في كتاب أو رسالة، في كلمة مخلصة أو في سيرة إنسان مكافح، فيستريح إليها العقل والوجدان، ويجد فيها أفضل الحلول. فينهض للعمل بها في عزم صادق، وبنفس العزم يحرص على إبقائها حية مشرقة في العقل لتكون له شعاراً.

إن الفكرة التي تريح الإنسان في حاضره، ليتغلب بها على متاعب الماضي، وعلى هديها يشق طريقه نحو المستقبل، هي التي تصلح لأن تكون له شعاراً.

إنه صادق .. إنه ناجح

شاب طموح، أراد وهو في مقتبل العمر أن يشق طريقه بنجاح. لم يحدد لنفسه مهنة معينة، طرق أبواباً كثيرة بحثاً عن عمل، أخيراً وجد عملاً في متجر للأقمشة. تصور أن مهارة التاجر في كثرة التحدث عن مزايا الصنف الذي يعرضه للبيع حتى ولو كان يجهل خصائص هذا الصنف.

لاحظ وجود تاجر آخر يبيع أكثر من المتجر الذي يعمل فيه، فأراد أن يعرف سر نجاحه. أخذ يتقرب من صاحبه، سأله يوماً عن سر نجاحه، فأجابه الرجل .. إن الناس يصدقون ما أقول. وسأله الشاب ثانية .. وهل يصدقني الناس؟ أجابه الرجل ثانية .. أذكر يابني أن العيون مرآة النفوس ومهما قلت يظهر في عينيك.

فهم الشاب ما يقصده الرجل. قرر أن يتمسك بالأمانة في عمله. ويترك النتائج لتدابير العناية الإلهية. وأقبلت يوماً سيدة يبدو عليها الثراء، كانت تختار الأقمشة الغالية الثمن، كان في مقدوره أن يغالي في أثمان الأقمشة الرخيصة أو أن يدعي أنها من أصناف غالية. لكنه تحدث معها بلصدق عن كل ما أرادت شراؤه. وفي اليوم التالي جاء زوجها للمتجر وسأل عنه. طلب منه أن يشتغل عنده في متجر لبيع الماس. وعرض عليه مرتباً يبلغ أربعة أضعاف المرتب الذي يتقاضاه. واعتذر الشاب، قال في صدق أنه لا يفهم شيئاً في تجارة الماس. وأجابه الرجل أن من الممكن تعليمه. إنما هو يريده لأجل ما هو أهم، لأجل الأمانة والصدق.

تعلم تجارة الماس، وأخذ يحقق النجاح فيها، وانتقل من نجاح إلى نجاح أكبر، حتى وصل إلى وظيفة نائب رئيس شركة «فيليب موريس» وحقق لها أرباحاً خيالية. ويقول للناس: **في جميع مراحل عمري استفدت من هذا الدرس .. ويقول دائماً للعاملين معه: غيروا ما بأنفسكم، لن تبلغوا الذروة حتى تنجلي لأعينكم فضيلة الأمانة .. إن الأمانة جزء من الحياة الطيبة الصالحة.**

عودة الزهور

طبيب جراح وخطيبته طبيبة أمراض باطنة، في فترة الخطوبة وجدا الحياة أمامهما وروداً بغير أشواك. وتم الارتباط المقدس. وانقضت سنوات. وجدا الأشواك تظهر في الورود ثم تكثر وتطغى على الورود. رأى أنها لم تعد تهتم به لانشغالها بالأبناء وتعلقها الزائد بهم. رأت أنه لم يعد يهتم بها ولا بالمنزل ولا يحاول تحمل أي مسئولية لانشغاله معظم ساعات النهار. كان كل منهما ينظر للآخر ويكتشف الأخطاء أو التقصيرات.

ذات يوم اتصل بها أحد أقارب زوجها، أبلغها أن والد زوجها مريض. أسرعت لمنزله، فحصته، تبينت ضرورة إجراء جراحة عاجلة لإنقاذه. اتصلت بزوجها في المستشفى وأبلغته بالحالة ليستعد للعملية، وأنها سوف تحضر به في أسرع وقت.

نزلت إلى الطريق العام لتستوقف أي سيارة. توقفت لها سيارة أجرة، أركبت والد زوجها واتجها نحو المستشفى حيث وجدت زوجها ومعاونوه على استعداد لإجراء الفحوص الطبية ثم إجراء العملية. وعندما أدخل غرفة العمليات، سمح لها بالدخول باعتبارها طبيبة، وراحت تراقب زوجها وهو يجري الجراحة في براعة واقتدار، وتمت العملية بنجاح تام. وظل المريض في المستشفى لاستكمال العلاج.

ظلت طوال مدة العلاج تتبادل مع زوجها رعاية المريض وبدأت حالته تتحسن. في هذه المدة أدرك الزوج جهود زوجته وإخلاصها في رعاية والده. وكانت الزوجة «أيضاً» تشعر بالإعجاب لبراعة زوجها في عمله وتفانيه في أدائه. نسى كل منهما اتهامه للآخر عندما اشتركا معاً في علاج المريض وكان هدفهما واحد هو إنقاذ حياته، وأدركا هذه الحقيقة، وعادت الحياة لهما ورود بغير أشواك.

أجمع خبراء العلاقات الإنسانية أن المحبة بين الزوجين تذبل عندما ينظر كل منهما للآخر، وتزدهر وتنمو عندما ينظران معاً نحو هدف واحد ويتعاونا في تحقيقه.

لوازم الطريق

في أثناء الحرب العالمية الثانية كانت انجلترا من بين الدول التي أعلنت الحرب على ألمانيا. لكن ألمانيا في البداية تفوقت على كل الدول التي أعلنت عليها الحرب. بعد أن انتصرت على فرنسا تفرغت لانجلترا حيث أرادت إجبارها على الاستسلام بغير معركة برية اكتفاء بالغارات المدمرة.

وراحت مئات الطائرات الألمانية تقوم بغارات جوية على مدن انجلترا. وأصابت القنابل يوماً كنيسة فهدمتها. وتألم القس «فيفيان سيمونز» لهدم الكنيسة. بعد فترة وجد أن عليه إعادة بناء كنيسة جديدة، فكر طويلاً في الأمر. وجد أن من الأفضل أن يستخلص من الأنقاض كل المواد التي تصلح للبناء لاستخدامها في بناء كنيسة جديدة. اختار موقعاً جديداً يبعد أكثر من عشرين كيلو متراً عن الكنيسة القديمة. راح كل يوم ينقل إلى الموقع الجديد كل ما يمكن حمله.. طوبة طوبة.. لوح خشب.. كرسي.. ثم استدار إلى الأشياء المحطمة وأخذ يصلحها وينقلها للموقع الجديد يوماً بعد يوم.. بعد أسابيع وأشهر استطاع استخدام كل المواد القديمة التي نقلها في بناء الكنيسة الجديدة.

عندما تبدو الأهداف التي يتطلع إليها الفرد بعيدة أو شاقة، قد يأتي التردد ثم التراجع، لكن من يبدأ بخطوة واحدة فقد يستطيع بعدها أن يخطو الخطوة الثانية. تقول مجلة «كريستيان هيرالد» أن خطوة واحدة تؤدي بنا إلى أخرى ثم إلى التالية وهكذا نقطع مسافات لم نكن نعتقد قط أن في الإمكان قطعها.

صدق من قال أن طريق الألف ميل يبدأ بخطوة، لكن على شرط تحديد الهدف والتسلح بالعزم، ومواصلة السعي حتى الوصول. بغير هدف يكون السير إرهاقاً وضياعاً، بغير عزم تتعثر الخطى وتتوقف. وبغير سعي نعيش في الأوهام سواء في اليقظة أو المنام.

منقذة الأطفال

«اسمها أجلانتين جيب» وُلدت عام ١٨٧٦ في بريطانيا تدرجت في مراحل التعليم حتى تخرجت في جامعة «كمبريدج» وقد تخصصت في دراسة التاريخ. كانت جميلة وعلى قدر من الثراء. فضلت الاستفادة أولاً من ثقافتها واشتغلت بالتدريس، أرادت تقديم أساليب أفضل للتعليم بدلاً من أن يشكروها حاربوها، لم تحتمل فاستقالت. تقدم إليها كثيرون يطلبون يدها فرفضت انتظاراً للشاب الذي أحبته، لكنه تركها وتزوج بغيرها فكانت صدمة، وعجزت عن مقاومتها فكان لابد أن يحدث المرض. وأصيبت بالتهاب الغدة الدرقية.

دُعيت بعد ذلك لزيارة مقدونيا عام ١٩١٣. فوجئت بآلاف الأطفال الأيتام المشردين والجائعين من ضحايا حرب البلقان ولأنها عرفت الألم من قبل فقد أحست بآلامهم. ولرغبتها في نسيان متاعبها فقد قررت أن تكرس جهدها ووقتها لمعاونتهم. عادت إلى بريطانيا، اختارت منزلاً متواضعاً، جعلته مقراً لتلقي التبرعات لأجل معاونة الأطفال البؤساء، بدأت بمبلغ من عندها، أخذت تعلن عن غرضها، تعقد المؤتمرات، تنشر نداءات في الصحف. وبدأت التبرعات تصل إليها وأخذت ترسل المعونات للأطفال البؤساء وعندما انتصرت بلدها في الحرب على النمسا عام ١٩١٩ علمت أن أربعة ملايين طفل يعيشون في محنة قاسية فقررت أن تساعدهم لكن المتربصين بها اتهموها بأنها تخدم أعداء بلدها وقدموها للمحاكمة، ووقفت شامخة ولم تتراجع وحُكم عليها بغرامة. وواصلت جهودها لخدمة ملايين الأطفال. وفي عام ١٩٢٢ ومع تزايد خدماتها في بلاد عديدة. وضعت الإعلان العالمي لحقوق الطفولة الذي أقرّته الأمم المتحدة عام ١٩٥٩: والآن بعد رحيلها تحول المقر الذي أنشأته إلى منظمة عالمية لرعاية الطفولة. أيضاً أصبحت سيرتها مصباحاً للإنسانية يضيء ويرشد إلى أفضل ما يكون في مواجهة الآلام: ***إن كانت أحزاناً فعلاجها عمل الخير، إن كانت نكراناً وصراعاً فعلاجها الثبات وعمل ما يرضي الضمير، إن كانت عقبات فعلاجها الثقة التامة في قدرة الله مع المثابرة.***

ثلاث كلمات

في إحدى مراحل الحرب العالمية بين ألمانيا واجلترا، كانت الطائرات الألمانية تقوم بغارات عنيفة على المدن الإنجليزية بينما ظل بعض القادة الإنجليز متخاذلين لا يقومون بالرد على هذه الغارات إلا في نطاق ضيق مما دعا أحد المعلقين إلى القول أن ألمانيا تقذف إنجلترا بالقنابل بينما إنجلترا تقذفها بحبات الفاصوليا، قاصداً بذلك التعبير عن عدم التناسب بين هجمات ألمانيا وردود إنجلترا عليها.

قرر القادة عدم التخاذل. أعدوا غارة جوية عنيفة اتجهت إلى منطقة «الرور» قلب المنطقة الصناعية في ألمانيا، هاجمت أضخم السدود المائية فيها وهو سد «مونيبيه» الذي كانت تتولد منه الكهرباء في تلك المنطقة كما هاجمت المصانع الحربية المجاورة، ودمرت السد وأتلفت المصانع. كان لهذه الغارة أثراً خطيراً على سير الحرب لمصلحة إنجلترا وحلفائها.

قدر الإنسان في هذه الحياة أن تكون له معارك معها بسبب المصاعب والآلام والمشاكل وعليه ألا يتخاذل أمامها لئلا تقهره بل أن يتسلح بالصبر والمثابرة ليكون أقوى منها.

يقول الدكتور «عبد الكريم دهينة» في كتابه «شخصيتك في الميزان» أن : "نابليون بونابرت» كان يكره من الكلمات ثلاثة: «**لا أعرف، لا أستطيع، محال**». فكان جوابه عن الأولى **تعلّم**، وعن الثانية **حاول**، وعن الثالثة «**جرّب**».

يجب أن نتعلم الصبر والمثابرة، نتقبل صدمات الحياة قبولاً حسناً، ونهدم هذه الصدمات بهذين المعولين، وسوف ننتصر مادامها قويان ولا نجزع ولا نيأس منهما مهما كانت الإزراء التي تصادفنا جليلة.

للأمام سر

الطائر لابد له أن يضرب بجناحيه في الهواء حتى يمكنه التحليق، راكب القارب لابد له من التجديف لئلا تتلاعب به الأمواج. كذلك الإنسان عليه أن ينمو ويشق طريقه نحو الأمام ونحو الأفضل وإلا ظل مكانه متأخراً خلف الصفوف يلعن الحياة والحظوظ.

وحتى يتقدم الإنسان عليه أن يستكشف أولاً المجال الذي يستطيع أن يتقدم فيه وينتج ويبتكر ويجدد. وإن ظل يتحرك في مجاله القديم فإنه يشبه رجلاً يسير حول دائرة مفرغة مع غيره لا يعرف من هو أمامه ولا من هو خلفه.. الكل يسير حول الدائرة.. أما من يتجه لمجال جديد فهو يكون فيه وحده أو يكون غيره قليلون فيستطيع أن يظهر بجهده وإنتاجه.

يقول المبتكر «ألكسندر جراهام بل» مخترع التليفون: لا تحاول أن تسير دائماً على الطريق نفسه الذي سار فيه غيرك من قبلك. ابتعد أحياناً عن الطريق المألوف وسر في طريق مجهول فإنك ولا شك ستجد أشياء لم تراها عيناك من قبل. وربما كان ما تراه شيئاً بسيطاً فلا تهمله بل تتبعه، واكتشف ما حوله فإن أي اكتشاف سوف يقودك إلى غيره وهكذا.

يقول «شارل برود » في مجلة «توت جرنال» أن أزمة اقتصادية مرت برجل وزوجته. كانت زوجته تجيد التفصيل. ابتكرت زياً جديداً. احتاجت إلى نوع جديد من الأزرار فكرت فيه لكي يناسب التصميم الذي ابتكرته كان زوجها طموحاً. وافقها على ضرورة الابتكار. جاء بقطع من الخشب ولصقها مع خشب آخر له لون مختلف. أخذ يقطع الخشب إلى قطع صغيرة ويحولها إلى أزرار للملابس. وعرضها على أحد التجار فأعجب بها وطلب منه كمية أخرى. بعد سنوات كان هذا الرجل يدير مصنعاً لصناعة الأزرار الخشبية الملونة.

الفرح

"أنفسنا تنتظر الرب عوننا وترسنا هو. به تفرح قلوبنا لأننا على اسمه القدوس توكلنا. لتكن يارب رحمتك علينا بمقتضى رجائنا فيك"

(مز٣٣: ٢٠-٢٢)

الفرح.. لعله الابتهاج الذي يملأ الروح بمزيج من السعادة والهناء، برباط من الحب والتفاهم بعيداً عن المخاوف والشكوك.

في لحظات الفرح يبدو كل ما في الحياة جميل ورائع.. إن مشاعر الفرح عالم رائع يتبارى فيه الشعراء والحكماء ليعبروا عن بعض جوانبه، بل ويعبر عنها أيضاً الإنسان العادي البسيط عندما يكتشف بنفسه سبيلاً إليها، فيسارع بالشهادة عنها حباً للإنسان، وحباً لنفسه كي تعيش هذه المشاعر حية طالما هو يتحدث عنها.

وقد اكتشف «ادريس ويتمان» سبيلاً لها وهو «الشجاعة في موقف معين حتى يخرج منه منتصراً» هذا الموقف هو ما كان في ليلة أراد فيها كتابة موضوع معين، بعد فترة شعر بالتعب والملل ووجد أن ما يكتبه لا يصل إلى المستوى الذي يريده، وجد لديه رغبة قوية أن يتوقف ليستريح لكنه تشجع وقرر أن ينتصر على نفسه.. ظل طوال الليل يحاول ويجاهد وعندما بدأت أشعة الفجر تتسلل إلى الكون كان قد أتم الموضوع بالشكل الذي يرضيه.. وفي ذلك يقول عن مشاعر الفرح التي تملكته.. «فتحت الباب وخرجت إلى الحديقة، كانت النجوم تكاد تتلاشى والسماء ناحية المشرق فيها مطلع النور، شرعت بعض الطيور تغرد كأنها تدعو رفاقها لاستقبال النور الجديد، وسرعان ما نهضت الطيور لتغرد، شعرت كأنني خلقت من جديد، امتلأت نفسي بمشاعر الفرح حتى تصورت أنها أكبر من نفسي.. من خلالها أرى كل شيء جميلاً وسعيداً».

متعة

كانت «مرجريت براند» تدرس الطب في مدينة «لندن» عندما التقت بزميلها «بول» جمع بينهما التنافس في العلم. بعد تخرجهما لم يجدا مبرراً لاستمرار التنافس، وجدا من الأفضل أن يتعاونا معاً فتزوجا. لم يسعد طويلاً بالاستقرار في وطنها فقد دُعي زوجها «بول» للعمل في الهند. عندما تبين لزوجها أن إقامته سوف تطول هناك، أرسل في استدعائها فسافرت إلى الهند لتعيش معه في مدينة «فيلور» حيث كان يقضي معظم ساعات اليوم بين التدريس في كلية الطب المسيحية والمستشفى الملحق بها. ووقع عليها كل عبء تدبير أمور الأسرة وأمور طفليهما إلى جانب عبء العمل في المستشفى.

حدث في ذلك الوقت وباء مفاجئ أصاب عيون الأهالي، احتاج الأمر إليها. تدربت بسرعة على العلاج وإجراء الجراحة. واشتغلت في العيادة الخارجية للمستشفى الملحق بكلية الطب، كانت في اليوم الواحد تعالج حوالي مائتي مريض.. وعلى خلاف ما توقعت بدأت تشعر بمتعة حقيقية في الحياة. بعد أن خفت وطأة الوباء كانت تخرج يومياً ضمن فريق من الممرضين والفنيين للمرور على العيادات التي أقيمت وسط القرى لعلاج أمراض العيون.. ثم ظهر وباء آخر في هذه المناطق يهدد الألوف بفقد الإبصار تماماً.. كانت تضطر لعلاج وإجراء مائة حالة يومياً في تلك القرى. ازداد في أعماقها الشعور بالمتعة الحقيقية وقالت في ذلك «أصبح العمل متعة لا يمكن التعبير عنها لا سيما روعة منح البصر لمئات من أطفال الهند العميان».. في ذلك الوقت كان زوجها قد برع في علاج واستخدام وسائل متعددة لعلاج مرض الجذام حيث بفضله منح الأمل لملايين من مرضى الجذام. وأصبح بعد ذلك عضواً في لجنة الصحة العالمية وأشادت وسائل الإعلام بجهاده وبطولته هو وزوجته.

كثيرون يسعون للمتعة في هذه الحياة، هناك طرق وهمية وطرق حقيقية، من أخطر الطرق الوهمية طريق كتب عليه «الراحة الطويلة» نهايته حيرة وإرهاق. من أهم الطرق الحقيقية طريق كُتب عليه «العمل المستمر للخدمة» فيه تضحية وجهد.. في نهايته جائزة ثمينة.. باقة من المشاعر التي تتمناها النفس.. باقة المتعة والنجاح.

أشكرك

"سبحوا الرب أيها الأبرار، فإن الحمد يليق بالمستقيمين اشكروا الرب على العود ورنموا له بربابة ذات عشرة أوتار"

(مز ٣٣:١-٢)

في أحد أيام الصيف، وفي فترة الظهيرة، دخل رجل إلى أحد المطاعم ليتناول غذاءه، جاء إليه العامل بما طلبه من طعام. لاحظ الرجل أن العرق يبلل وجهه من شدة الحرارة وكثرة التحرك ومجهود العمل. قال له «أعانك الله على احتمال المجهود في هذا الجو الحار». نظر إليه العامل في دهشة وقد لاحت على محياه ابتسامة، وبدأ عليه الرضاء والارتياح. قال رداً على ما سمعه أنه يعمل منذ تسعة عشر عماً في هذا المكان ولم يسمع سوى انتقادات وملاحظات، هذه أول مرة يجد إنساناً يهتم به ويقدر مجهوده الشاق، عندما سمع الرجل هذا الرد شعر بدوره بالرضاء والارتياح.

كل إنسان في هذه الحياة يهتم بما لنفسه. يسعد بأن يجد غيره يهتم به. يسعد أكثر عندما يسمع عبارة إطراء أو شكر عن تصرف قام به، أو عن صفة فيه يهمه إظهارها، فتجدد ثقته بنفسه.

كلمة الإطراء تؤكد المحبة، وتمنح السعادة ليس فقط لمن يتلقاها بل أيضاً لمن يقولها. إنه تفعل فعل السحر في النفوس بشرط أن تكون صادرة عن صدق وإخلاص. وعلى أساس من حقائق قائمة يدركها تماماً من يقولها. هذا الصدق والإخلاص هو الذي يجعل للثناء أثراً فعالاً في النفوس.

يقول «فولتن ادرسلد» أن الثناء يدخل المسرة إلى قلب مانحه بقدر ما يدخلها إلى قلب من يتلقاه . إنه يجلب البهجة والدفء حيث يحل. يجعل من ضوضاء المدينة الصاخبة أنغاماً موسيقية.. هناك كلمة طيبة يمكن أن تُقال عن كل إنسان وكل ما علينا هو أن نقولها.

سعيدة

"الحق الحق أقول لكم: إن من يؤمن بي يعمل الأعمال التي أنا أعملها، بل يعمل أعظم منها لأني ذاهب إلى أبي"

(يو١٤: ١٢)

اجتمع فيها الكثير من الصفات التي تنفر منها أي فتاة وهي في أولى مراحل الشباب، كانت فقيرة، هزيلة الجسم، يفتقر وجهها إلى أي جمال أو حتى ما يشبه الجمال. قالت عن نفسها أنها أقرب ما تكون إلى إحدى شخصيات الرسوم المتحركة. في البداية عندما أدركت هذه الحالة شعرت بقدر من الشقاء والتعاسة، تصورت أنها خلقت لتشقى في الحياة وتعيش بعيدة عن «الحظ».

اتجهت لدراسة الدين، آمنت بمحبة الله، عرفت أنه خلق لكل إنسان موهبة معينة ليشق بها طريقه في الحياة ويعمل بها من أجل نفسه والآخرين. وجدت أن حالتها هذه التي خلقت عليها ليست من أجل شقائها في الحياة، فهذا أمر لا يتفق مع محبة الله للإنسان، بل يتفق مع عطاياه ومواهبه لكل إنسان بما يؤهله لدوره .

راجعت نفسها. وجدت في أعماقها ميلاً قوياً للتمثيل وخاصة التمثيل الفكاهي. أخذت تشق طريقها وتجاهد في تعلم التمثيل، ظهر تفوقها. وعرضت عليها أدواراً قصيرة فكاهية نجحت فيها وبرعت، ثم أدواراً هامة ولمعت، ثم مسرحيات فكاهية باسمها، فاشتهرت في كل أنحاء الولايات المتحدة، وحصلت على أعلى جوائز التليفزيون مرات عديدة.. إنها أشهر نجوم الفكاهة في الولايات المتحدة «كارول بورنت».

سعيد الحظ حقاً هو من لا ينتظر الحظ بل من يسير على ضوء موهبته وقدراته فيجد الحظ هو الذي يجري وراءه.

الحرية أفضل

"إن ثبتم في كلمتي، كنتم حقاً تلاميذي. وتعرفون الحق، والحق يحرركم... وإن حرركم الابن تصيرون بالحق أحراراً" (يو٨:٣١، ٣٦)

ليست السجون هي الأسوار العالية والأبواب المغلقة. والحراس المسلحون. هناك نوع آخر من السجون يقيمها الإنسان بنفسه ولنفسه، يكون هو فيها القاضي والمحكوم عليه. يتحقق ذلك عندما يختار الفرد الانطواء بعيداً عن المجتمعات والأفراد. لا سيما إن كان يعاني من صدمة عاطفية. أو ظرف شاق. فلا يتحرك إلا لأسباب قوية. ويتهيب أي خروج عن حدوده التي رسمها لنفسه. أو كما تقول مجلة «كريستيان هيرالد»: إننا نتصرف في كثير من الأحيان كأن قانوناً حديدياً يمنعنا من أن نطأ بأقدامنا أرضاً غير مألوفة وإلى الحذر من تجربة أي شيء جديد. ومع ذلك فإن خطوة واحدة بعيداً عن الأمور التي اعتدنا عليها وعرفناها وطرقناها يمكن أن تؤدي بنا إلى آفاق رائعة وجميلة».

كان هناك شاب يعاني من صدمة عاطفية. اختار عقب عودته يومياً من عمله أن ينطوي في المنزل وحيداً شريداً. دعي مع أسرته لحضور حفل زفاف في مكان عام. رفض في البداية ثم وافق في النهاية. وذهب إلى الحفل، وهناك وجد فرصة رائعة بددت من نفسه ما يحمل أحزانه، ويقول.. كانت الفرصة موجودة وكدت أفقدها ولا ألتقي بها أبداً، والحمد لله إنني ذهبت للحفل.

إن كان الفرد قد سجن نفسه، فإنه بالعزم القوي يستطيع أن يتحرر من قيوده. ولا يخشى شيئاً في العالم الخارجي مادام قد تسلح بالمحبة والعمل بها. إن الحرية دائماً حلوة.. والفرص الطيبة عادة تكون للأحرار.

هذا هو الأسلوب

حيث يكون الهدف يكون أيضاً الطريق. الطريق نحو الأهداف العالية يا يكون في العادة ممهداً. فيه مشقات ومتاعب ومخاطر، الوصول إلى غايته يحتاج وقتاً وجهداً ومثابرة.

إن دراسة الطرق والأعداء للسير فيه هو أمر مطلوب. هو خير من الاندفاع بغير معرفة أو تدبير. لكن عند التوصل لمعرفة العقبات والمخاطر تختلف المواقف. البعض الآخر يتقدم.

من يتراجع هو من ينظر إلى مجموع العقبات وأنواعها كأنها تتواجد في مكان واحد وزمن واحد وتتساند بعضها على البعض الآخر لإغلاق الطريق وإطفاء الأمال.

من يتقدم هو من ينظر للعقبات والمشقات نظرة واقعية، يعرف مواقعها، نوعيتها، يدبر أموره نحو كل منها على حده عندما يلاقيها لكي يتغلب عليها أو يتفاداها. ويواصل السعي حتى يبلغ الغاية ويحقق الرجاء.

حتى في المهمات الشاقة الخطيرة مثل استكشاف مجاهل الأرض.. في المناطق القطبية أو الاستوائية حيث لا توجد نجدة لمن يستغيث، أو علاج لمن يصاب أو يمرض، ولا مشجع على الاستمرار سوى القلب الراسخ الواثق. إن استمرار السعي يحطم أعتى العقبات.. كل من نجح في تحقيق غايته لم ينظر إلى العقبات والمخاطر كأنها تتجمع معاً في مكان واحد وزمن واحد. بل عرفها .. عرف موقعها.. أنواعها.. كيفية تفاديها والتغلب عليها.

سُئل المستكشف البريطاني «السير هنري ستانلي» عما إذا كانت الأدغال قد أرعبته كما أرعبت من سبقه من المستكشفين السابقين فأجاب بأنه لم ير الأدغال بجملتها. كان يرى الصخرة التي تعترض طريقه فيتفاداها أو يتسلقها. كان يرى الأفعى السامة، تتحرك فيسرع لقتلها ثم يواصل تقدمه. لم يكن يرى سوى المشكلة التي تقوم أمامه مباشرة ويقول.. لو رأيت الأدغال بجملتها لأصابني ذعر وما أتممت اقتحامي إياها..

ذلك أحد أساليب من يحققوا الأهداف العالية والآمال الغالية.

روشتة للسعادة

كانت تطلعات الطبيب الشاب عديدة، كلها تستهدف ما تصور فيه سعادته. ألزم نفسه بساعات طويلة من العمل في أكثر من عيادة ومستشفى. حرص على جمع المال، أراد الوصول في أسرع وقت للثروة والشهرة ليعيش في راحة، وترف، ولهو.

بعد سنوات طويلة من العمل المستمر جمع مالاً، اشترى السيارة، تملك المسكن الفاخر، تزوج، عاش في الصورة التي طالما تمناها لكن أعماقه كانت بعيدة تماماً عن السعادة. وجد فيها قدراً من القلق وكثيراً من الضيق والتبرم وبعض الخوف من المستقبل. بعقلية الطبيب. رأى أن هذه الأعراض ربما تكون بسبب سنوات الإرهاق المستمر في العمل، قرر أن يقلل من ساعات العمل ويزيد من فرص اللهو البريء، في رحلات، حفلات، جلسات سمر وغير ذلك، وجد أن هذا اللهو ينسيه متاعبه النفسية، يساعده على الاسترخاء لكن بمجرد إنتهاء وقته كانت تعود إليه مشاعر القلق والضيق والخوف التي كانت تتزايد مما أثار فيه الجزع.

طُلب منه يوماً الكشف على مريض، وجد حالته خطيرة، أشفق على أسرته التي أحاطت به في جزع ولا تدري المصير، حاول أن يطمأنهم. وعدهم باستحضار الدواء ورفض قبول الأتعاب إذ لمس ظروفهم، أحضر الدواء وكان ثمنه مرتفعاً.. وانصرف ودعوات أفراد الأسرة تلاحقه.. إنتبه لمشاعر حلوة تطرق أعماقه وتخفف من همومه. لم يصدق نفسه. عاود زيارة المريض في اليوم التالي. شجعه، أعطاه الأمل، رفض قبول أتعاب، إنصرف ودعوات أفراد الأسرة تلاحقه. جاءت إليه المشاعر الحلوة، مزيج من الرضاء والسلام، بعقلية الطبيب أخذ يقارن بين ماضيه وحاضره. وجد أن الاستغراق في اللهو هو مجرد مسكن لا ينزع الداء وأن الشقاء يأتيه من الذي قام به.. وحرر لنفسه روشتة السعادة.. **«قليل من التضحية قليل من العطاء. كثير من المحبة.. يومياً.. وبدون توقف». يقول «دينيس براجر» عندما نقتنع أن اللهو لا يأتينا بالسعادة، نسارع إلى السير في اتجاه آخر، وتكون النتيجة العثور على السعادة إذا أطعنا الإرشادات إليها.**

الشاعر والموهبة

الشاعر الراحل الدكتور إبراهيم ناجي، ومن أشهر قصائده، قصيدة «الأطلال» التي غنتها سيدة سيدة الغناء أم كلثوم، يروي عنه أنه عندما نشر إحدى قصائده، في أول عهده بالشعر. أن الدكتور طه حسين، عميد الأدب العربي، وجه إليها نقداً شديداً على صفحات الجرائد، قرأ الدكتور ناجي هذا النقد فتألم، وأعلن أنه لن يعود إلى نظم الشعر، حتى لا يتعرض مرة أخرى للنقد. وقد رد الدكتور طه حسين على هذا القرار بأن الشاعر الموهوب لا يستطيع أن يتوقف عن العمل بموهبته، مهما تعرض لنقد أو تجريح.

كان الدكتور طه حسين محقاً في رأيه، لم يستطع الدكتور إبراهيم ناجي أن يتوقف طويلاً، إذ وجد أن توقفه عن نظم الشعر قد أرهق مشاعره، وأنه يصارع في أعماقه قوة دافعة. عاد إلى نظم الشعر، واستراح من الإرهاق والصراع الداخلي وأصبح من أبرع شعراء عصره، إلى جانب براعته في الطب.

هكذا الموهبة. «إنها من الله، لا يملك لها الإنسان دفعاً ولا يستطيع منها فكاكاً» كما يقول الدكتور سمير سرحان. إنها تحيا في المشاعر وتضغط على الفكر، حتى يتعرف عليها العقل. إذا تجاهلها، فهي لا تتجاهله، وتظل تضغط وتتفاعل، وإذا عاد إليها وعمل بها وأدخلها في برنامج حياته، تمنحه الراحة التي كان يبحث عنها، وتقوده إلى حياة أفضل، حتى ولو لم يكن معه الثراء الكبير، لأنها هي وحدها «وزنة» أي «ثروة كبيرة»، تغني النفس بكل ما تتمناه إذا لبى نداءها، وعمل بها.

كثيراً ما تكون «مدفونة» في أعماق من يشعر بالقلق والنقص أو يشكو سوء الحظ. إنها تدعوه للبحث عنها، وإخراجها، والعمل بها، فتأتي له بالراحة والحظ السعيد.. إنها تنادي كل منا.

كيف تجدد قوتك

بينما كان «والتر كلنر» يقود طائرته من «ميونيخ» في ألمانيا قاصداً «بالرمو» في صقلية، فوجيء بتعطيل أحد محركات الطائرة، أسرع بارتداء سترة النجاة، وإعداد القارب الصغير الموجود في الطائرة، حاول أن يواصل الطيران لكن المحرك الآخر تعطل، وسقطت به الطائرة في المياه على بُعد مائة وعشرين كيلو متراً من «بالرمو» قفز إلى الماء واستخرج القارب الصغير واستطاع بعد جهد أن يملأه الهواء واعتصم به.. وغرقت الطائرة قبل أن ينتزع منها جهاز اللاسلكي.

بعد أن تحسنت حالته قال: تحققت عدة معجزات وسط ذلك البحر المائي. لكن تفكير في عائلتي هو الذي أمدني بإرادة البقاء وهذه الإرادة أعطتني القوة لكي أصارع الأقدار.

وجد الظلام يحيط به، الأمواج تتلاطم حوله، كان يتحرك على غير هدى في وسط المياه. عندما جاء الصباح توقع أن تأتي له النجدة، أو أن تراه سفينة أو قارب صيد، لمح عن قرب سفينة، أخذ يشير إليها ويصرخ، لم ينتبه إليه أحد، وواصلت طريقها، بعد فترة ظهرت أمامه سفينة ثانية، كرر الصراخ والإشارة إليها لكنها استمرت في السير وابتعدت عنه وانقضى اليوم، وأقبل الظلام، اشتدت الرياح من حوله، وارتفعت الأمواج، انقلب به القارب وسط المياه، بصعوبة استطاع الإمساك به واغراقه من المياه، بدأت قواه تضعف أخذ اليأس يتطرق إليه، تذكر أسرته زوجته وأولاده الذين ينتظرونه، شعر بقواه تتجدد، قرر الصمود للنهاية حتى يأتي الصباح.. وظل يدعو الله طوال الليل، وجاء النهار وقد هدأت الرياح وأشرقت الشمس. شاهدته سفينة.. توقفت.. أنزلت إليه قارب وتم إنقاذه.

قد يضعف أمل الإنسان في وسط عواصف وأعاصير الحياة، ومع الجهاد لأجل النجاة منها، لكن عندما يتذكر من يحبهم ويعيش من أجلهم، سرعان ما تتجدد القوى، وتنتعش الآمال، ويستطيع أن يواصل الجهاد حتى تتحقق الأماني ويبلغ الغاية.

أماني لاتينية

هناك تحية يتبادلها أهالي أمريكا اللاتينية في مختلف المناسبات هي الآتي: سالود- أي "بيزيتاس- أي- تمبو بادار جوزار لاس. معناها الصحة والمال وفسحة من الوقت لكي تستمتع بهما.

متعة الصحة تأتي من نفس راضية تعيش في سلام، تعرف كيف تقهر القلق وملحقاته وكيف تهرب من اليأس وغوائله. تعرف أن أعمال البر هي من أقوى الأسلحة للتغلب على هذه الآفات النفسية وإدراك السلام. متعة المال تكون في جعل المال خادماً للإنسان، ليس فقط من أجل متطلبات المعيشة بل لأجل الخير والمحبة والتعاطف الإنساني، والحذر من جعله هو السيد، عندئذ لن يكون فيه خير أو محبة...

تخصيص الوقت يأتي من التنظيم والتخطيط والالتزام ليكون هناك وقت للعمل ووقت للراحة. وهذا التخصيص يأتي بثماره عندما يلتزم الإنسان بالتأني وعدم التسرع وهو المحور الأساسي لتلك التحية. ويقول «ماك إيفوي» يجب أن تتأنى حتى نستمتع بأهلنا وأصدقاءنا، بعملنا وراحتنا، بثمار جهدنا.

ويضيف قوله «عرف رجالاً في ريعان العمر انتهت حياتهم بسبب السعي والجهد المستمر دون هوادة وعرف آخرين في مصحات للعلاج بسبب الإرهاق والتوتر، لا متعة في حياة كلها سعي وإرهاق دون فسحة من الوقت للراحة. ولا طعم للراحة مع انعدام التأني».

إنها فطنة عظيمة أن يذكر الناس بعضهم بعضاً بهذه الحكمة، وينتهي إلى القول **«كن هادئ النفس فيلسوفاً، تدبر البحر في مده وجزره، دورة الفصول، الزنبق في الحدائق» مع أطيب التمنيات.. بالمال والصحة والوقت.. في ظل التأني.**

من هو الشيخ؟

"أينمو البردي حيث لا مستنقع، أم تنبت الزهوة من غير ماء؟! إنها تيبس مثل سائر العشب... هكذا مصير كل من ينسى الله، وهكذا يخيب رجاء الخاطئ"
(أيوب ٨: ١١-١٣)

البعض يرى أن "الشيخوخة" لا تقتصر على أولئك الذين تقدموا في العمر، بل هناك أيضاً من يعتبرون في مرحلة الشيخوخة رغماً عن أن سنهم مازال صغيراً. إنهم الذين توقفوا عن التزود بأفكار جديدة مفيدة، أو ظلوا مكبلين بآراء خاطئة تحول بينهم وبين النمو والازدهار.

في ذلك يقول دونالد كارلوس: "الذين لم يستوعبوا منذ أمد بعيد أي أفكار جديدة خضراء، ولم تزدهر في أعماقهم ألوان جديدة من الاهتمامات والعواطف والمعلومات، يشيخون حقاً لأنهم توقفوا عن النمو". ويضيف قائلاً: "إن النمو للنفس البشرية لهو مسألة كفاح وجهاد".

"تشارلز كترنج"، الذي قدم العديد من المخترعات، ومنها أجهزة تسجيل النقد في المتاجر وطلاء السيارات، يعتبر النمو في الحياة.. النمو في التفكير والثقافة والعطاء. ظل حتى بعد أن تجاوز سن السبعين يدرس ويفكر ويقدم المخترعات، لا ييأس من أي فشل في محاولاته العلمية، بل هو يدرس أسباب أي فشل، ويعالجها حتى يحقق الإنجاز الذي يريده... وكان دائماً يقول: "ليس هناك فشل مادام الإنسان يتعلم منه".

إن القدرة الإلهية التي زودت المخلوقات بالحياة تريد لها ببساطة أن تمتع بالقدرة على النمو من الناحية النفسية والعقلية تبعاً لنمو الجسد. لأن الذي لا يتقدم هو في الواقع يتأخر.

الشجرة والحشرة

"أنا الكرمة الحقيقية وأبي هو الكرام. كل غصن في لا ينتج ثمراً يقطعه، وكل غصن ينتج ثمراً ينقيه لينتج مزيداً من الثمر" (يو ١٥:١-٢)
"الشجرة الجيدة، تنتج ثمراً جيداً، ولكن الشجرة الرديئة تنتج ثمراً رديئاً فمن الثمر تعرف الشجرة" (مت١٢:٣٣)

"ديل كارينجي" هو واحد من أشهر الباحثين في العلوم الإنسانية في هذا القرن. أراد أن ينبه إلى ضرر الاهتمام بالأمور التافهة التي تعترض حياة الإنسان" أي الأفكار والأقوال والأعمال التي تخلو من المحبة.

ولأن المحبة هي التي تعطي قيمة لكل شيء، أوضح المثال الواقعي الآتي: هناك عي جبل مزتفع في الولايات المتحدة توجد بقايا شجرة ضخمة، يقول علماء النبات إنها عاشت نحو أربعمائة سنة، تعرضت خلالها للزوابع والأعاصير فلم تتأثر بها. لكن بعد ذلك هاجم هذه الشجرة مجموعة من "الخنافس"، وتسللت إلي خلاياها، فلم تلبث هذه الشجرة أن سقطت أمام الهجمات المتوالية لتلك الحشرات الصغيرة التي يستطيع أي طفل صغير أن يسحقها تحت قدمه.

ويقول بعد ذلك. ألسنا جميعاً مثل هذه الشجرة الضخمة؟ ألسنا في كثير من الأحوال نقاوم الزوابع الشديدة والأعاصير التي هي مشاكل الحياة، ونصمد أمام الصعوبات. ثم ندع قلوبنا للهموم الصغيرة تأكلنا وتحطمنا، ونترك الأمور التافهة تتسلل إلينا حتى نضخمها ونسقط تحتها؟.

إن عمر الإنسان محدود. أليس من الأفضل أن نكرس أوقاتنا القصيرة لأداء أعمال جليلة. أو للتفكير في ما يفيد، أو لتقديم خدمات للآخرين لننجو من التوافه!.

ترويض الصعب

"شارك في احتمال الآلام كجندي صالح للمسيح يسوع. وم من مجند يربك نفسه بشؤون الحياة، إذا رغب في إرضاء من جنّده. كما أن المصارع لا يفوز بالإكليل إلا إذا صارع بحسب القوانين" (٢تيمو ٢: ٣-٥)

هناك من يشعر بقدر من الأسى لعدم استطاعته تحقيق أمنية غالية أو اكتساب مقدرة هامة بالنسبة له. إن الأسى لا يفيد، ما يفيد هو البحث عن وسيلة تجعل غير المستطاع مستطاعاً، وتجعل الشقاء سهلاً. من أهم هذه الوسائل "التدريب والتقدم" إنها تعني البدء بالسهل والتدرج نحو الصعب، مع تصحيح الأخطاء والاستمرار، في التقدم بانتظام حتى تصبح البراعة أمراً مألوفاً، والممارسة أمراً يجري تلقائياً أو بأبسط مجهود.. كما تراه في راكب الدراجة.. أو الموسيقي البارع .. والمؤمن المستنير.. وهو ما يسمى "الاعتياد".

وحتى يمكن اكتساب "الاعتياد" فإن العالم النفساني "وليم جمس" يحدد أربعة مبادئ هامة هي: انتهاز أول فرصة للانتقال من التفكير إلى التنفيذ، والتسلح بأقوى ما يوجد من عوامل الإقدام، وعدم الاستثناء والالتزام بالنظام مع مواصلة التقدم بغير هوادة يومياً والحماس دون تراخي أو تكاسل. ويقول.. نحن حقاً ننسج بأيدينا بما نعتاده من عادات حسنة، هذا الذي نعتاد عليه يصبح مثل النسيج فيصعب علينا فك خيوطه بعد ذلك.

روى عن "جاك ديمبس" الذي كان من أشهر ملاكمي العالم في النص الأول من هذا القرن، أنه أراد اكتساب براعة في استخدام قبضة يده اليسرى لتصبح في قوة القبضة اليمنى. كان يربط ذراعه اليمنى خلف ظهره، يتدرب على الملاكمة باليد اليسرى، وجد الأمر شاقاً في البداية، واصل التدريب بانتظام وجدية.. تدريجياً اكتسبت قبضته اليسرى قوتها.. وأصبح بطلاً..

مع وضوح الهدف.. والعزم .. تصبح النتيجة مضمونة.

دع القلق

عرف الفشل في مقتبل حياته، رفض الاستسلام له، أخذ يدرس كافة ظروفه وأعماله واستطاع أن يتعرف على الكثير من أسباب فشله مستعيناً في ذلك بالمبادئ الإنسانية الراسخة. ووجد أن القلق هو أهم أسباب الفشل. رأى أن تأرجح الفكر بين آلام الماضي ومخاوف المستقبل تضعف جهد الإنسان وتجعله غير قادر على التركيز. ودرب نفسه على التركيز في أداء العمل الذي يقوم به.. وكانت النتيجة طيبة.. ووجد أنه قد وضع قدمه على أولى خطوات النجاح. وواصل السير وانتقل من نجاح إلى نجاح. وهكذا أصبح «ديل كارنيجي» من أشهر فلاسفة هذا القرن.

وجد أن عليه واجباً نحو الآخرين الذين يعانون من القلق، قرر أن يعمل من أجلهم حباً في الخالق الذي أوصى بالمحبة العاملة. أنشأ معهداً، وألّف كتباً وكان الهدف قهر القلق. ونجح المعهد وأصبح له فروع عددها ثلاثمائة في أمريكا وخارجها. ونجحت الكتب وكان أشهرها كتاب «دع القلق وابدأ حياتك».. تُرجِم إلى معظم لغات العالم ومنها اللغة العربية.

سألوه كيف يتخلص الناس من القلق فأجابهم بالآتي: «عليهم اتباع حكمتين وإدراك المعنى العميق لكل منهما:

الأولى (لا تعبر جسراً قبل أن تصل إليه)

والثانية.. (لا تبكي على اللبن المراق) يقصد لا تبدد جهدك بين ذكريات الماضي الذي انقضى وبين مخاوف المستقبل الذي لم يأتِ. بل حاول تركيز جهدك لإتقان الأداء في ما تعمله في الحاضر. إن الحاضر هو ملك يدك. عندما تركز جهدك تستطيع أن تنسى الماضي. والتوفيق الذي تحققه بالإتقان والتركيز يجعلك تتفاءل بالمستقبل.

نصائح للاستذكار والامتحانات

"إنما قدسوا المسيح رباً في قلوبكم، وكونوا دائماً مستعدين لأن تقدموا جواباً مقنعاً لكل من يسألكم عن سبب الرجاء الذي فيكم"

(١بط٣: ١٥)

في عام ١٩٧٢ عرضت مجلة «طبيبك الخاص» التي تصدر عن دار الهلال مجموعة آراء طبية حول المذاكرة والامتحانات من أجل إرشاد الطلبة نحو الاتجاهات الصحيحة. والتحذير من بعض المعتقدات الخاطئة، ونظراً لطول الموضوع نحن نعرض خلاصة آراء كبار الأطباء.

المنبهات: يقول الدكتور عز الدين الدنشاري الأستاذ بكلية الصيدلة بجامعة القاهرة: القاعدة الذهبية للمذاكرة الجيدة هي أن تكون في راحة ذهنية وجسدية كاملة، يتحقق ذلك بالنوم الكافي والتغذية المناسبة والرياضة الخفيفة مثل السير والابتعاد نهائياً عن أي أقراص منشطة أو منبهة أو أي عقاقير.

فترات الراحة: يقول الدكتور كمال الجوهري يجب الحصول على فترات راحة وإذا بدأ الطالب يشعر بالنعاس وبرغبته في أن يكرر ما قرأه يكون ذلك علامة التعب الذهني عليه قفل الكتاب والذهاب للفراش. وسوف يعود إليه نشاطه الجسمي والذهني بعد ذلك حيث يقوم مبكراً ويستطيع بسهولة الاستذكار.

المذاكرة والعين: يقول الدكتور عبد المحسن سليمان أستاذ الرمد بجامعة عين شمس ممنوع قطعياً على الطالب أن يقرأ وهو نائم. أنسب أوضاع القراءة هو وضع الجلوس وبدون انحناء. أن تكون الإضاءة عن يسار القارئ.

المذاكرة والصحة النفسية: يقول الدكتور عمر شاهين أستاذ الطب النفسي بجامعة القاهرة.. أن السهر قبل الامتحان هو أمر مضر. هذه الطريقة عقيمة لأنها تجهد الطالب عقلياً.. أن تبدأ المذاكرة باسترجاع ما تم مذاكرته في اليوم السابق ومراجعته لأجل تثبيت المعلومات. الفهم يأتي قبل الحفظ ووما يساعد على الفهم البدء بوضع أو استخراج العناصر الأساسية للموضوع الذي يدرسه ويحاول إيجاد العلاقة بين هذه العناصر وربطها معاً لسهولة الإجابة في الامتحان.

قواعد الإجابة في الامتحان التحريري.. يقول الأستاذ علي عبد الرازق وزير التربية والتعليم سابقاً.. قراءة ورقة الأسئلة جيداً أكثر من مرة في هدوء، كتابة عناصر الإجابة على كل سؤال في آخر صفحة من ورقة الإجابة (لعدم النسيان بعد ذلك) ولمعرفة أكثر الأسئلة سهولة. البدء بالإجابة على أسهل الأسئلة مع بيان رقم السؤال قبل الإجابة ويحسن عرض عناصر الإجابة في المقدمة، أو الإشارة إليها أثناء الإجابة، وأخيراً يجب تخصيص وقت للمراجعة قبل تسليم ورقة الإجابة.

أما عن تمنيات التوفيق فهذه رغبة عامة منهم.. ومنا نحن أيضاً.

عزاء مشكور

كانت تقيم في دولة أجنبية تجاهد مع زوجها من أجل مستقبل أفضل للأبناء. عندما تحسنت الظروف قررا الانتقال إلى مسكن آخر أحسن حالاً. في يوم الانتقال اشترك معها زوجها وأبناءها في الإعداد لذلك وفجأة جاءت مكالمة تليفونية عبر البحار من والدتها تخبرها بوفاة شقيقها في حادث وترجوها الحضور.

أذهلتها المفاجأة، وجمت. تركت كل ما في يدها من أعمال وجلست صامتة تحاول السيطرة على مشاعرها. أسرع زوجها يتصل بالأصدقاء، ويدبر أمر السفر بالطائرة. أخذ الأصدقاء يتوافدون على المنزل، يسألونها عن أي مساعدة يمكنهم تقديمها. كانت في ذهولها تشكرهم فينصرفون، ثم أقبل أحد الأصدقاء، لم يسأل عن أي خدمة يطلبونها، نظر حوله، رأى أحذية الأبناء ملقاة في عدة أماكن بالمنزل وغير نظيفة. أسرع يجمع الأحذية، وينظفها، ويرتبها ليجدونها نظيفة وفي مكانها.

وقت السفر.. كانت تنظر إليه.. أدركت عمق المشاركة. تركت العنان لدموعها حتى استراحت . استطاعت بعدها أن تفكر في هدوء وترتب خطواتها وتستجمع عزيمتها لمواجهة الموقف.. هكذا من الواقع الذي مرت به. وبعد انقضاء وقت طويل أدركت أن أفضل ما يمكن تقديمه للمتألمين في ظروفهم القاسية هو العمل وليس التساؤل عن العمل..

تقول مجلة «جايد لوستس» إن من يريد تقديم العون الحقيقي والعزاء للمتألمين لا يسأل بل يعمل. يعمل شيئاً يرى أن هناك احتياج حقيقي له، إن لذلك العمل آثاراً تخفف عن المتألمين وترتد بعد ذلك لم قدم هذه المعونة... تأخذ أشكالاً عديدة منها السلام.. ومنها رضاء الضمير ومنها الثقة بالنفس.. ثمار عديدة .. مؤكدة.. مضمونة.

الأناة سر الجمال

أراد الدكتور «وليم بل» وهو من علماء النبات أن يدرب أحد معاونيه على أهمية التأني ودقة الملاحظة. اقتلع أحد النباتات من الأرض، طلب منه أن يدرس تفصيلاته، ويقدم له بياناً بملاحظاته. كان هذا المعاون بطبيعته متسرعاً، أسرع بدراسة النبات دراسة سطحية ثم قدم إليه البيان.

لكن الدكتور أعاد إليه البيان وطلب منه دراسة كل ما في ذلك النبات. اضطر المساعد للاستعانة «بالمجهر» ثم كتب تقريراً إضافياً وقدمه للدكتور، أعاده إليه الدكتور وطلب منه أن يستمر في الفحص والدراسة فما زال هناك ما يجب إضافته ودراسته. واضطر مساعده أن يواصل الفحص والدراسة.. ويقدم البيان.. والدكتور يطلب منه مزيداً من التفاصيل حتى اكتشف بنفسه روعة وجمال وتناسق أجزاء النبات حيث قال: أن النبات أروع وأجمل مما كان يتصور.. الأوراق وعروقها وترتيبها قد أخذت بمجامع عقله وتصور أنه يجتاز ويستكشف عالماً جديداً.. عندئذ تقبل منه الدكتور ما قام بدراسته حيث أيقن أنه تعلم أهمية التأني والحذر من التعجل والتسرع.. وفي ذلك يقول: أن التسرع عدو الفكر، أي شيء فيه كل شيء.. وتذكرت قول المثال العالمي «رودان» حيث قال: إن الأناة سر الجمال.

إن عجلة الحياة تدور بسرعة، كثيرون يدورون معها مسرعين ومرهقين. لذلك من الأفضل اختيار وقت مناسب للتدرب على التأمل والتفكير الهادئ والتعمق في فحص أي شيء، والتعرف على نواحي الجمال فيه.. قد تكون زهرة ذات عبير.. أو ثمرة ذات عبير.. أو ثمرة ذات ألوان زاهية.. أو طبيعة هادئة ساكنة..

إن مثل هذه التأملات تعتبر رياضة للفكر، تنشط فيه الإدراك والتأني، والاعتياد على هذه الرياضة يخفف من الإرهاق الناتج عن التسرع، ويحبب إلى النفس التأني.

وتضيف مجلة «كريستيان ساينس مونيتور» قولها أن اكتساب هذه العادة يجعل الحياة في وقت الشدة أكثر احتمالاً. وفي وقت السرور أخلد في الذاكرة.

الرشاقة

"من منكم أراد أن يبني برجاً، ألا يجلس أولاً ويحسب التكلفة ليرى هل عنده ما يكفي لإنجازه؟ وذلك لئلا يضع له الأساس ولا يقدر أن ينجزه. أفلا يأخذ جميع الناظرين يسخرون منه" (لو١٤: ٢٨-٢٩)

طبيب، أهمل في تنظيم ساعات يومه، يستغرقها كلها في العمل، يعود لمنزله مرهقاً يأكل ما يجده، يجلس متكاسلاً حتى يأتيه النعاس، يستيقظ صباحاً ومشاعر التكاسل تلازمه، يتجه لمزيد من التكاسل أيام الأجازات والعطلات. كان يشعر دائماً بعجزه عن تحقيق الكثير، بسبب الزيادة الكبيرة التي حدثت في وزنه. بخبرة الطبيب وضحت له مخاطر زيادة الوزن على أجهزة الجسم، وبحكمة الإنسان قرر البدء الفوري في تنظيم الغذاء وساعات اليوم، وأن يبدأ يومه برياضة الجري القصير، أي الجري لمسافة معينة بخطوات قصيرة بطيئة لا تتجاوز سرعة السير العادي، وهي الرياضة التي كان يهواها.

بعد أسابيع من الالتزام بما قرره نجح في تخفيض وزنه، اكتشف أموراً لم تخطر له على بال بفضل هذه الرياضة، سيطر على جسده ووجد أنه بذلك سيطر على الخمول، يستيقظ نشطاً، يلتزم بنظام يومه، يزاول أعمالاً، يسعى لأهداف يتمناها، اكتشف أن الرشاقة ليست فقط في تخفيض الوزن بل هي، كما يقول بنفسه الدكتور «جورج شيحان»، الحركة والطاقة، المقدرة على العمل، القدرة على الإدراك، البعد عن التوتر والقلق.. إنها ممارسة مرحلة مبهجة. والبهجة هي ما نريده كلنا.. الأمر لا يقتصر على رياضة الجري القصير بل أي نشاط محبب للنفس وتستمتع بممارسته.. الرشاقة تساعدك على التفتيش عن الحياة التي تريدها. كونك رياضياً يعني أنك وجدتها. ويعبر الطبيب عن التغيير الذي حدث له ويقول: لم أعد أذكر خمولي السابق. أنا الآن لا أتلمس بل أحس، لا أتذوق بل أستمتع. أصبح نور الشمس ثميناً والنسيم متعة.. انهضوا.. مارسوا النشاط الذي تحبون ممارسته في نظام ومثابرة..

مرشد النجاح

"اجتهد أن تقدم نفسك لله فائزاً في الامتحان عاملاً ليس عليه ما يدعوا للخجل، مفصلاً كلمة الحق باستقامة"

(٢تيمو٢: ١٥)

كل من يتخير لنفسه عملاً لابد وأن يكون قد استهدف النجاح فيه، لأن السعادة عادة تكون وراء النجاح. لكن ليس كل من يتخير لنفسه عملاً يستطيع بسهولة أن يجد الطريق إليه. الطرق عادة تكون متشابهة ومتشابكة. السير من خلالها لبلوغ النجاح أمر شاق، قد تكون فيه نفقات، قد تضيع فيه أوقات، وقد لا يكون هو الطريق المضمون المؤدي للنجاح. لذلك من الأفضل، منذ البداية، الاستعانة بصاحب الخبرة والحكمة الذي يمكنه أن يرشد بأمانة نحو أضمن الطرق لتوفير الجهد والوقت والمال.

كان الدكتور «فيكتور بوشيه» واحداً من أصحاب الخبرة والحكمة لمن يريد السير في طريق النجاح والسعادة. وضع خبرته في كتاب أسماه «طريق السعادة» وفيه أشار إلى أن أضمن طريق لنجاح أي عمل أن يكون فيه نفعاً للآخرين قبل أي اعتبار آخر، أو أن يكون فيه علاج لمشكلة أو إشباع لأي حاجة يحتاجها الآخرون. وفي ذلك قال: لا يكفي للنجاح أن تكون حائزاً لمواهب وجدانية وخلقية. بل يجب أيضاً استغلال هذه الصفات كلها في شيء نافع.. النجاح يتناسب تناسباً طردياً مباشراً مع خدماتك للآخرين.. تخير عملاً يسد أو يشبع حاجة من حاجات البشرية. وحاجات الجنس البشري غير محدودة. لقد تبين للدكتور «فيكتور فوشيه» حاجة كثيرين لمعرفة طرق النجاح والسعادة، فوضع لهم هذا الكتاب الذي حقق نجاحاً مذهلاً، ترجم إلى لغات عديدة، وبلغ توزيعه أرقاماً ضخمة في مختلف الدول.. كان هذا النجاح خير دليل على صواب رأيه.

جامعة الأحزان

نشأت وحيدة مدللة، أفرط والداها في الاهتمام بها، وتلبية كل طلباتها. عندما تأهبت للالتحاق بالمدرسة تصورت الجميع سوف يهتمون بها، ويلبون مطالبها، ويضعونها في المقام الأول.

لم تجد في المدرسة شيئاً مما تصورته، لم تجد من يهتم بها، لم تر من يحاول أن يتقرب منها ويسألها عن مطالبها، وجدت الثناء يوجه لمن يتفوق في الدراسة. غضبت على الجميع وحرصت على أن تبتعد عنهم.

لم تحاول أن تتكيف مع حياة المدرسة، لم تفكر في الاجتهاد حتى تتلقى الثناء لم تبادر أي زميلة بالاهتمام والتعاطف حتى تجد من يهتم بها. فكرت فقط في كل ما يحزنها، وأصبحت تمقت الجميع، وتلعن المدرسة، والدراسة وعاشت حزينة.

إن موقف هذه الفتاة الصغيرة يتكرر في جوهره مع الكبار في بعض مراحل الحياة. حيث يلقى الإنسان ما لا يتمناه، أو يقع تحت ضغط ظروف قاسية. فلا يحاول أن يفعل شيئاً بل يجمع أحزانه، ويتعايش معها، ويضج بالشكوى والأنين. ويتهم الحياة بالقسوة، ويتهم الحظ بالمحاباة.

تقول مجلة «سيلكسيون» أن من يجمع الأحزان ويتعايش معها بهذه الطريقة عليه أن يحاسب نفسه أولاً قبل أن يحاسب الغير على تجاهلهم. يدقق جيداً فيما قدمه للحياة من عطاء قبل أن يتهمها بالظلم والمحاباة فإن الحياة لا تعطي إلا بقدر ما تأخذ ، وأنها إذ تسمح بالظروف الشاقة إنما لأجل أن يتدرب الإنسان على أن يتقوى ويصبح أكثر قوة من تلك الظروف وينال بعد ذلك مكافأته.

وفي ختام الموضوع تقول المجلة.. قدر أحزانك ثم اقذف بها بعيداً ولا تدعها تترسب في الأعماق أو اتخذ قراراً بشأنها، وحتى لو كان لديك إحساساً حقيقياً بالظلم، لا تضعه في صندوق زجاجي وتحدق فيه.. صدقني أنك سوف تعيش حياتك بقلب أكثر مرحاً.

مطلوب البحث

مطلوب البحث عن إنسان، من مواصفاته أنه يحب عمله ويهتم به، لديه طاقة كبيرة على بذل الجهد فيه، يتمتع بالحيوية والثقة بالنفس، يستطيع أن يبتكر، ويجدد، ويتجدد.

إن الذي يعثر على مثل هذا الإنسان، فقد عثر على إنسان لديه حماسة، والحماسة صفة سحرية لأنها تنتصر على القصور الذاتي، وتقضي على هبوط الهمة. وتجعل الآمال تتحقق. الأعجب أنها معدية يمكن أن تنتقل من نفس إلى نفس.

لذلك من الحكم عند العثور على مثل هذا الإنسان- وبحمد الله أمثاله كثيرون يجدر العمل على كسب صداقته، والتقرب منه، حتى تنتقل إليك حماسته.

يقول «سام جولدويه» مؤسس شركة «مترو جولدوين ماير» العالمية «عندما كنت مجرد ناشئ أبيع بوالص التأمين من البابا للباب، كنت في بعض الأحيان أقوم بخمسين زيارة دون أن أبيع شيئاً، وعندما أعود للمنزل تكون حماستي هبطت كثيراً. لكن كان يوجد في البيت الذي أستأجره غرفة بها ثلاثة كهول، كان كل منهم شديد الحماس فيما يحبه من عمل أو هواية. ووجدت أنني عندما كنت أتحدث معهم عن اهتماماتهم الخاصة كانوا يلتهبون حماسة إلى حد أن حماستهم كانت تسري في نفسي، وأصبح شديد التحمس لبيع بوالص التأمين مرة أخرى.

إن الحماس هي حالة الاهتمام الحقيقي بشيء ما. ابحث عنها دائماً عند الآخرين، وعندما تجدها، اقترب منها.. لأن بعض هذه الشرارات سوف تشتعل نارها في نفسك.

يقول «إيمرسون»: لم يتحقق أي شيء عظيم من غير حماس .

الهروب أفضل

العــدو.. أي عـدو.. هدفــه الأســاسي هو القــضــاء على من يعــاديه أو السيطرة عليـه أو على الأقل إلحاق الضرر به. وفي سبيـل تحقيق هدفـه يلجأ تارة للهجـوم، تارة للخـداع، تارة للمـراوغـة. من يقع عليـه الهـجوم قـد يكون الهـروب هو أفضل وسيلة للدفاع وإحباط أهداف العدو في إيقاع الضرر به أو السيطرة عليه.

هناك أعـداء للنفس، تمامـاً مـثل الأعـداء الظاهرين، لهم خطورة، وفـيـهم قـوة. هدفـهم السيـطرة على النفس أولاً ثم إضعـافـهـا تدريجيـاً حتى تذوي وتسـقط. خطورتهم في أنهم يتملقون المشاعر ويثرون فـيها الأحقاذ والمخاوف والقلق. قوتهم في إحكام السيطرة على العقل والفكر بحيث لا ينظر إلى أي شيء إلا من خلالهم.

الدكتور «سبنسر كولتر» في كتابه «اعـرف نفسك» يصف هؤلاء الأعداء بقوله: «ليس أشد خطراً على النفس من الأفكار الثابتـة الملحة سواء كانت وساوس دينيـة أو تحزباً لآراء أو الكراهيـة أو الشعـور بالاثم، وغـيرها من الانفعـالات التي تلازم أصـحـابهـا زمناً طويلاً.. كلهـا منهكة للجـسم، مـضـعـفـة للعـقل، تدفع نحـو الشيـخوخة بخطوات واسعة سريعة. والعلاج الذي يراه هو «الهروب» منها بالاهتـمام بأمور أخرى يميل إليها الإنسان بطبيعته. هذا الاهتـمام يعتبر نوعاً من المقاومة من أجل «حرية العـقل» ويضيف قـولـه: «حاول.. كلما وجدت تفكيرك مركزاً في نفسك وأحاسيـسك وهمـومك ومـخـاوفك أن توجهـه إلى ناحيـة أخرى.. قم برحلة.. مـارس هواية.. تأمل في نواحي الجمال.. تخير أفضل وسيلة لمجاملة الغير تكون في متناول يدك.. تعلم كيف تنحني مع التيار بغير أن تتمادى معه في السير..

انظر شجرة السنديان كيف تنحني مع الريح ثم تعود مكانها ولا تنكسر. اعرف عدوك ثم تخير لنفسك أفضل ما يلائمه من أساليب الفرار منه.. هنا الهروب يكون أفضل.

محطم الصخور

عرف أن موهبته هي في الكتابة الأدبية. أخذ يدرس فنونها بشغف. حرص على حضور الندوات الأدبية. سعى نحو بعض الأدباء والمفكرين وتناقش معهم. تبلورت لديه أفكار ذات قيمة رأى أن ينشرها، وداعبه الأمل أن يبدأ بها طريق الشهرة والنجاح في ميدان الأدب. وأرسل الموضوع لجريدة فيها باب للأدب، توقع أن يرى مقاله منشوراً..

وانتظر أسبوعاً وأسابيع ولم يظهر المقال. رأى أن يقوم بمحاولة ثانية، وكتب موضوعاً آخر وبذلك فيه جهداً صادقاً وذهب بنفسه لتسليمه لمجلة أدبية متخصصة لضمان وصوله، وانتظر أسبوعاً وأسابيع ولم يظهر المقال. رأى أن يقوم بمحاولة ثانية، وكتب موضوعاً آخر وبذل فيه جهداً صادقاً وذهب بنفسه لتسليمه لمجلة أدبية متخصصة لضمان وصوله، وانتظر أسبوعاً وأسابيع ولم يظهر المقال. فكر في مجلة أخرى متعثرة، ورأى أن يتنازل ويكتب مقالاً لها، وذهب وسلمه، ولكن المجلة المتعثرة لم تتنازل وتنشر له مقاله. شعر باليأس، عزّ عليه أن يتخلى عن هوايته وآماله فيها، تصور أن أبواب المجلات قد أوصدت في وجهه دون سواه، أخذت الهموم تطبق عليه.

خرج يوماً للتمشية حاملاً همومه، قادته قدماه إلى حيث رأى أحد العمال يحاول تحطيم صخرة صلبة. تعجب في البداية من تصرفه أنه يحاول المستحيل. ووصف المفكر «جاكوب ريس» هذا الموقف قائلاً.. «كان ينهال على صخرة ضارباً بمطرقته مائة مرة دون أن تبدو عليها آثار تشقق كثيرة، ثم انشطرت قسمين عند الضربة الأولى بعد المائة، إن ما أدى إلى ذلك ليس الضربة الأخيرة بل كل ما سبقها..» أيقن أن المحاولة المستمرة بقوة وعزم تحطم الموانع حتى إن كانت في صلابة الصخور.. وجد الحل.. عاود المحاولة مع المجلات الأدبية والجرائد وهو يتصور أنه يطرق الصخور.. بعد عشرات المحاولات تحطمت العقبة.. نشرت جريدة مقالاً له.. ثم تعددت مقالاته.. وأخذ يطرق أبواب النجاح والشهرة.. ويحقق الآمال.

البركان

قد تكون هناك صفات مشتركة بين «الغضب» وبين بعض مظاهر الطبيعة، فيه من البركان صفة الغليان المستمر، والاتجاه لقذف ما فيه إلى الخارج. فيه من الشلال صفة التدفق والاندفاع. ويراه العالم النفساني دكتور «دانيال شوجرمان» أنه مثل القنبلة الزمنية، إذا لم يتوافر له حل لتصريفه، أو إبطال مفعوله، فإنه قد يسبب تدميراً للأفراد أو للعلاقات.

هناك ثلاث طرق لتصريفه: أولها العتاب أو المصارحة، ثانيها الانهماك في العمل أو الهواية، ثالثها الاهتمام بقضية عامة. ولكل طريقة من هذه الطرق ظروفها الخاصة.

إن كان الغضب بسبب سلوك أو تصرف إنسان معين، فإن المصارحة والعتاب بروح المحبة تفرّج عن الغضب، وتصلح ما فسد من علاقات. إن كان الغضب بسبب موقف الإنسان نفسه وسلوكه في الحياة وما يراه من الحياة معه، فإن الانهماك في الهواية يكون الحكم على الأمور أفضل. أخيراً إن كان الغضب بسبب وضع معين في البيئة، يمكن التفريج عنه بالتفكير فيما يمكن عمله من أجل البناء والإصلاح بما يفيد الجميع.

روى عن «غاندي» الزعيم الروحي للهند ومحررها من الاستعمار أنه في أثناء اشتغاله بالمحاماة في جنوب أفريقيا، حجز مقعداً بالدرجة الأولى في القطار المتجه إلى مدينة «بريتوريا». وفي إحدى المحطات صعد رجل أبيض إلى الدرجة الأولى، وإذ شاهده بوجهه الأسمر وعرف أنه من الهند، استدعى رجلين من موظفي القطار، وطلبوا منه أن يذهب للجلوس بالدرجة الثالثة رغم أنه يحمل تذكرة الدرجة الأولى، وأجبراه على ذلك بالقوة، فغضب غضباً شديداً. لكنه حول هذا الغضب إلى السعي نحو قضية تحرير الهنود في جنوب أفريقيا، وأخذ يعمل من أجلهم.

يقول العالم النفساني الدكتور «دانيال شوجرمان» مرة أخرى لا تدع الغضب يلتهمك التهاماً. ابحث عن وسيلة تستخدم بها تلك الطاقة التي يفجرها الغضب لعلها تكون أداة لتحسين أوضاعك.. ولفائدتك في شتى الاتجاهات.

نداء النجاح

"لهذا أنبهك أن تلهب نار موهبة الله التي فيك بوضع يدي عليك. فإن الله قد أعطانا لا روح الجبن بل روح القوة والمحبة والبصيرة"

(١تيمو ١: ٦-٧)

عندما تشكى الرجل لصديقه من انصراف ابنه عن الاستذكار واهتمامه فقط بالموسيقى ورغبته في تعلّم العزف على الكمان، نصحه صديقه أن يشجع ابنه على ممارسة هذه الهواية بما لا يتعارض مع أوقات الاستذكار وأكد له أنه فعل نفس الشيء مع ابنته عندما لاحظ انصرافها عن الاستذكار واهتمامها الشديد بفن الرسم. فقد شجعها على ذلك أتى لها ببعض الكتب الفنية، وكان يجمع لها ما تكتبه الجرائد والمجلات عن الرسم، ونظمت أوقاتها بين الاستذكار والرسم، ونجحت بتفوق.

عمل الصديق بنصيحة صديقه، طلب من ابنه أن ينظم أوقاته بين الدراسة وبين العزف على آلة الكمان، اشترى له آلة كمان، واتفق مع مدرس ليدربه على العزف. وكانت النتيجة أنه تفوق في الدراسة العلمية، وتفوق في العزف.

تفسر مجلة «ساتر داي ايفننج بوست» تلك الحقيقة بأنه «إذا اتفقت ميول الولد مع ما يهواه فإنه يقتنع بمقدرته على إتقان كل الأمور، فلا يخاف من تجربة حظه في أي منها، ومتى ترسخت هذه النزعة فيه، يصبح قادراً على حل المشاكل. وهذا أهم ما يحتاج إليه». ولذلك تدعو الأب قائلة «راقب موهبة ولدك وقدراته الحقيقية ثم ساعده على صقلها... ذلك يغرس فيه الثقة بالنفس وهي من أهم ما يساعده على مواجهة الصعاب». الموهبة هي نداء للموهوب لكي يسير بها نحو النجاح ومن يتجاهل النداء ليس له أن يندب حظه.

قف

قف. إنه الأمر الذي يصدره العالم النفساني «جوني كنيدي» إلى كل من يعاني من القلق ليتنبه إلى نفسه، أن الشعور بالقلق يعني اتجاهاً خاطئاً يسير فيه الإنسان بالفكر والعمل. والتوقف يكون لأجل معرفة الخطأ وأيضاً الاهتداء للصواب.

القلق كما يراه هذا العالم النفساني، هو مثل المنشار المزدوج الذي يأكل الخشب ذهاباً وإياباً، يعمل في النفس التي أمامها مشكلة، يظل يأكل في المشكلة ذهاباً وإياباً دون أن يستقر وهو يحطم في الأعصاب، ويرهق المشاعر. أما الخطأ فهو أساساً الاستغراق الشديد في الاهتمام بالنفس مع تجاهل المصالح الأخرى للأفراد أو المجتمع، ثم إلقاء اللوم على ما يسمى «الظروف» في كل ما يحدث، كأن ليس هناك فكراً يعقل، أو إرادة تعمل، أو إلهاً قديراً يدبر بالحب، ويكافيء عن الحب بالعدل.

الخطوة الأولى نحو الاتجاه الصحيح هو أن تجعل اهتمامك في الحياة شيئاً خارجياً، خارج نفسك، فينتقل اهتمامك من داخل نفسك إلى العالم الخارجي. وبذلك يختفي قلقك الذي نشأ بسبب تفكيرك المستتر في نفسك فقط.

وقد عرف هذا العالم سيدة كانت تشكو من أمراض خطيرة عديدة. أثبت الفحص الطبي المستمر أنها سليمة تماماً وأنها فقط تتوهم هذه الأمراض. لكنها كانت تصر على أنها مريضة، وأمراضها خطيرة. نصحها أحد الحكماء أنها ما دامت تتوقع الرحيل من الحياة بسبب أمراضها فعليها أن تجعل ما تبقى من أيامها رحمة للآخرين، تعمل الخير من أجلهم. واقتنعت بهذا الرأي. اتجهت لعمل الخير. أحست بتحسن ملحوظ، زادت من نشاطها في نواحي الخير والمساهمة في الأنشطة الاجتماعية ونسيت أمراضها وتوقفت عن الشكوى تماماً.

بالإيمان، بالتعقل، والعزم، والإرادة، يكون التدرج في السير في الاتجاه الصحيح بعيداً عن المنشار المزدوج أي القلق.

السعيد والشقي والقوي

عندما شعر أنه قد أصبح مرهقاً بسبب ضغوط العمل ومطالب الأسرة راح يبحث عن وسيلة تعينه على هذه الحالة. نصحه صديق بالنهوض مبكراً ثم التأمل في الكتاب مع الصلاة. اقتنع بالنصيحة لما يعرفه عن هذا الصديق من ثقة بالنفس وهدوء في الطباع. بدأ في تنفيذ ما اقتنع به، وجد مشقة في باديء الأمر، لكنه وجد في مشاعره قوة ملموسة، تشجع وواصل التنفيذ أحياناً كان يفشل، كان يبحث عن أسباب الفشل، تارة يتبين أنه السهر، تارة يكتشف أنه قد سهى عليه إعداد جرس المنبه، فكان يعالج أسباب الفشل، ويواصل المحاولة، ويكتشف مزيداً من التحسن في حاله. بمرور الأيام، واستمراره يوماً بعد يوم في التدريب على النهوض المبكر ثم التأمل والصلاة أصبح معتاداً على ذلك، أي أصبح قادراً على النهوض المبكر من النوم بغير أن يستمع إلى جرس المنبه، وحتى لو سهر قليلاً، ويستطيع بطريقة تلقائية وبغير مجهود يذكر أن يتأمل ويصلي في تركيز.. ويذهب إلى عمله وقد اكتسب قدراً من القوة النفسية يستعين بها على مواجهة أعباء اليوم ويصبح في حال أفضل. هكذا الإنسان عندما يكرر أداء عمل معين، بغير تراجع، ومع الاستمرار فيه والمثابرة عليه يصبح أداء هذا العمل متأصلاً في أعماقه، يؤديه بصفة تلقائية، بغير مشقة. إن الاعتياد لا يكون مثل الأعمال الطبيعية التي يقوم بها الإنسان.. إنه أقوى منها عشرة أضعاف.. يخلق طبيعة جديدة وخلقاً جديداً. الإنسان السعيد حقاً هو من يستطيع اكتساب أكبر عدد مستطاع من العادات النافعة ويعتني بتثبيتها. الإنسان الشقي هو من لا يدرك خطورة تكرار الأعمال الضارة التي يأباها الضمير والحق، بذلك ينسج لنفسه قيوداً تربطه بها وتجعله أسيراً لها.

ويقول عالم النفس «وليم جيمس» **أن الإنسان الذي يروض نفسه يوماً بعد يوم على الإرادة وتركيز الفكر وإنكار الذات، حتى في الأشياء التافهة، مثل هذا الإنسان يبقى كالطود الراسخ حين تهز الزلازل كل شيء حوله، وحين يطير غيره كما يطير الهشيم في الهواء.**

المعلوم والمجهول

في أثناء الحرب العالمية الثانية، كانت إحدى الطائرات الأمريكية الحربية تطير في مهمة خاصة عندما فوجئت باثنتي عشرة طائرة معادية تظهر أمامها فجأة. كانت الطائرة الأمريكية فريسة سهلة للطائرات المعادية، لم يكن في وسع الطيار ولا المدفعي أن يفعلا شيئاً، وصرخ المدفعي قائلاً للطيار «اعتقد أن النهاية قد حانت» لكن الطيار لم يتكلم كان يبتهل إلى الله في حرارة أن ينقذه، ثم التفت الطيار إلى المدفعي فوجده قد ابتدأ يصلي في حرارة.. وإذ اقتربت الثواني الحاسمة التي يبدأ فيها القتال، غيرت الطائرات المعادية اتجاهها وابتعدت عن الطائرة لسبب غير معروف.

وبعد أن هدأت الأعصاب سأل الطيار زميله المدفعي عما كان يفعله وقت الخطر، أجاب بأنه كان يصلي بحرارة، وقال الطيار أنه كان يفعل كذلك. وعرف كلاهما حقيقة كان يرددها بعض المؤمنين تقول: إذا سألت الله أمراً وأنت خاشع خاضع فسوف يدهشك ما يعطيه لك الرب.

وانتهت الحرب، بقيت هذه الحادثة في وجدانه، كان يحرص في شتى المناسبات أن يتحدث عنها، بهذا الحديث كان الإيمان يتجدد في أعماقه، ويجد لديه القوة والرجاء في مواجهة ظروف الحياة.

في نهاية العام، إذ نتذكر إنعامات الرب علينا في شتى النواحي عندما دعوناه في خشوع وخضوع، نجد لدينا قدراً من الذكريات الطيبة. وبهذا القدر المعلوم من الذكريات التي تدعم الإيمان نجد في القلب القوة والرجاء على مواجهة المجهول من أيام العام الجديد.

الثمن خالص

كان رجل الأعمال يتجول في فناء محطة السكة الحديد من أجل مصلحة خاصة به، كان الإرهاق واضحاً على قسمات وجهه. استلفت نظره سيدة عجوز تجلس وحدها وهي تبكي.. بعد أن ابتعد عنها بضع خطوات توقف. فكر أن يساعدها.. عاد إليها وسألها عن سبب بكائها. أوضحت له أنها جاءت من الريف لزيارة ابنها، لكن الورقة التي فيها عنوانه وكل ما كان معها من نقود سرق منها، وهي لا تستطيع الوصول إلى ابنها ولا تمتلك ثمن تذكرة العودة، سألها عن اسم ابنها ومقر عمله، أوضحت له اسم الشركة التي يعمل بها، اتجه إلى التليفون، اتصل بالشركة، تحدث مع ابنها، عرف عنوانه، عاد إليها ودعاها للركوب في سيارته، وأوصلها إلى حيث ينتظرها ابنها، وقبل أن تغادر السيارة أسرع ووضع في يدها مبلغ من المال، وقبل أن تتكلم أفهمها أن هذا المبلغ مجرد قرض ولها أن ترده في أي وقت.. وحرصاً على سعورها أعطاها بطاقته.

عاد إلى فناء المحطة، أحس في أعماقه بفرح عجيب.. إرهاقه تبدد، نشاطه تجدد، أدرك أن ذلك نتيجة العمل الذي قام به.. ازداد إيمانه بنتائج المحبة العاملة.

بعد أيام جاءت إليه السيدة في مكتبه، قدمت إليه مظروفاً وقالت له أنها جاءت لتشكره وترد له نقوده ولكنه قال:

شكراً .. هناك من رد لي قيمة ما دفعته.. لأن الذي يزرع البسمة على الشفاه التعسة يحصد الهناء في القلب..

الأغبياء والأذكياء

"تعالوا أيها العطاش جميعاً إلى الحياة، وهلموا أيها المعدمون من الفضة، ابتاعوا وكلوا، ابتاعوا خمراً ولبناً مجاناً من غير فضة... ارهفوا السمع وتعالوا إلي اصغوا فتحيا نفوسكم وأعاهدكم عهداً أبدياً" (أشعيا ٥٥: ١، ٣)

من علامات ذكاء الإنسان سرعة فهم ما يعرض عليه من قول أو تصرف. وتوافر قدر كبير من مبادئ الحياة الصحيحة التي يتعلمها أو يدرسها. على عكس ذلك حالة الغباء حيث يكون الفهم بطيء، ويكون الإلمام قليل بمبادئ الحياة الصحيحة على الرغم من كثرة ما يدرسه. ولعل خبراء التعليم هم أكثر فهماً لهذه الحالات من كثرة ما يعرض لهم من حالات تتراوح بين الذكاء الحاد والغباء المطبق.

من بين القائمين على التعليم أستاذ جامعي، انتابته أزمة صحية نُقل على أثرها للمستشفى، ذهب إليه واحد من الأساتذة المساعدين ليطمئن عليه. لاحظ الأستاذ أنه يحمل هموماً كثيرة، لم يحاول مناقشته فيها. وفي أثناء الحديث قال له الأستاذ إنه رغم المرض فهو يحمل للحياة كل محبة فقد منحته الزوجة الصالحة والأبناء والمنصب المرموق والشهرة، وحتى المرض فهو لابد أن يكون لحكمة معينة سمح بها الله تعالى. وكل ما يسمح به هو في النهاية خير. وأنهى الأستاذ حديثه قائلاً له: حاول أن تتحدث دائماً في أي مناسبة عن عطايا الله لك حتى لا ترهقك متاعب الحياة وتمنح غيرك ما يقويه على المتاعب. وجد الأستاذ المساعد في حديث الأستاذ ما بدد عنه الهموم التي جعلته ينسى العطايا التي منحتها له الحياة. أخذ يراجع ظروف حياته، حاول أن يستعيد في ذاكرته نعم السماء عليه فوجد الكثير وأحس أنه أيضاً نسى الكثير، تبين أنه عندما تذكر هذه النعم أخذت همومه تتناقص وأدرك أن الهموم سادت على مشاعره عندما نساها.

إن الأغبياء فقط هم الذين يعذبهم الأسف والمهاترات.

البعث الجديد

كان الأب مدمناً للخمور، كثيراً ما كان يقسو على ابنه ويقلل من شأنه أمام أصدقائه وأفراد أسرته، حقد عليه هذا الابن، كبر الابن وتزوج وأصبح رب أسرة، لكن كراهيته لأبيه عاشت في أعماقه طوال هذه السنين. لم يكن يوفق في أي عمل يلحق به نظراً لجفاء طبعه وسخطه على كل من يتعامل معه، وأيضاً كثيراً ما كان يعاني من القلق وضيق الصدر.

ذهب إلى طبيب نفساني يُدعى «دونالد هوب» عرف أن كراهيته لأبيه التي عاشها في أعماقه هي سبب سخطه وقلقه وضيق صدره. نصحه أن يتسامح ويصفح ثم أخذ في علاجه. استمر العلاج ثمانية أشهر، لكن العلاج لم يحقق أي نتيجة بسبب وجود الكراهية في أعماق النفس.

ذهب إلى أحد رجال الدين، أفصح له عن حالته، نصحه رجل الدين أن يصفح، ركع رجل الدين على الأرض وإلى جانبه ركع أيضاً ذلك الرجل وأخذا يصليان .. بعد ذلك شعر بتغيير في أعماقه، وبقوة تنبعث في داخله. وذهب في اليوم التالي إلى والداه، أخذ يعاتبه ثم صافحه ثم تعانق الأب مع ابنه وهو يبكي. وعندما ذهب بعد ذلك إلى الطبيب الذي كان يعالجه، دهش من التحول الذي حدث. أصبح بعد ذلك من السهل أن تبدأ حالته في التحسن، ويصبح في حالة جيدة.

كما يؤكد الأطباء، أن تجاهل الصفح قد يكون سبباً لأمراض نفسية وجسدية، فإن السماء تؤكد أيضاً أنها قادرة على منح القوة الكافية لمن يريد الصفح فيجد نفسه قادراً عليه، وقادرة أيضاً على شفاء ما ترتب على الكراهية من أمراض وذلك بعد أن يتم الصفح من كل القلب.

تقول مجلة «الصحة الأمريكية» أن العجز عن الصفح قد ينغص علينا حياتنا، فيسلبنا النوم، ويتسبب لنا في عسر الهضم، وارتفاع ضغط الدم، لكن عندما نعفو نشعر بتحول جبار وكأنه تطهير للنفس من أدرانها، ويصح أن تسمى هذه الحالة عندئذ «البعث الجديد».

أضواء على الطريق

"فقال توما: يا سيد لا تعرف أين أنت ذاهب، فكيف تعرف الطريق؟ فأجابه يسوع أنا هو الطريق والحق والحياة لا يأتي أحد إلى الآب إلا بي" (يو١٤:٥-٦)

مشاعر السعادة، أغلى أماني الإنسان، لا تأتي إليه من مجال واحد لأن مجالاتها عديدة متنوعة. الإنسان يستطيع أن ينالها من خلال العمل ومن خلال علاقاته الاجتماعية، ومن ظروفه الشخصية والعائلية وغير ذلك. مشاعر السعادة هذه، لها في كل مجال طريق، من عرف طريقاً لها ثم سعى فيه يجدها. ومن سعى في غيره لا يجدها فهي غالية متعالية، لا تتنازل وتأتي إلا لمن سار نحوها في طريقها الصحيح.

نظراً لأهميتها في حياة الإنسان، فقد أجريت بحوث عديدة من كبار العلماء، كانت فعلاً ذات قيمة كبيرة في الكشف عن بعض الطرق نحوها، ومن بين تلك البحوث ما نشرته مجلة «كوزمو بوليتان» في نيويورك تحت عنوان «من هم السعداء في الحياة» وأوضحت أن الشخص السعيد هو من يأتي من الأعمال بما هو نافع ومثمر، ويستغل قدراته على أكمل وجه، وهو الذي يسعده أن يساعد الآخرين لكنه لا يضحي بمصلحته، وهو يميل إلى الاكتفاء الذاتي ويمكنه أن ينعم بالوحدة كما ينعم بصحبة الآخرين، وهو عادة يحب الترتيب ويحرص على المواعيد. إنه يغفر للناس هفواتهم لكنه يكره القسوة والتخريب، لا يشارك الآخرين في انفعالاتهم النسبية، ولا يظل طويلاً أسيراً لانفعالته، وأخيراً هو من يشعر بأنه في تقدم وتحسن وأنه في سبيله لتحقيق غاياته». ذلك ما أشار إليه البحث يعتبر ما جاء فيه لافتات وإشارات نحو الطريق إليها في بعض مجالاتها. ويبقى على من يرغب فيها أن يختار ما يناسبه ليتذوق بعضاً من رحيقها.

زرع.. وحصد..

طبيب شاب يعمل في مدينة تبعد كثيراً عن قريته التي فيها أسرته، اعتاد أن يذهب إليها في نهاية الأسبوع الأول من كل شهر، يلتقي بأمه واخوته. يعطيهم كل ما يحتاجون إليه طوال الشهر. ثم يعود إلى المدينة في اليوم التالي.

عرف الجميع دقته في مواعيد حضوره وانصرافه. يأتي إلى القرية في آخر قطار ليلاً. وينصرف في اليوم التالي في آخر قطار يغادر القرية عصراً. سمعت الأم عن حوادث سرقة بإكراه تقع في الطرق الزراعية حولهم. خافت على ابنها الذي يحضر ليلاً ويسير في الطريق الزراعي الطويل المؤدي من المحطة للقرية. نصحته أن يحاول تنظيم مواعيده بحيث يحضر للقرية في وقت النهار تجنباً لمخاطر الليل. لكنه طمأنها لأنه يؤمن بأنه لا يمكن أن يؤذيه أحد طالما أنه لا يؤذي أحداً ويحرص على إرضاء الضمير.

رتب اللصوص خطة لسرقته عند حضوره للقرية في المساء، اتفقوا على انتظاره عند وصول القطار، يتقدم واحد منهم ومعه طفل صغير ليتظاهر باستشارته طبياً، ثم يتركه بعد انصراف باقي الركاب ليصبح وحيداً في الطريق. ثم في منتصف الطريق يهاجمه الآخرون لأخذ كل ما يحمله في جيوبه وحقيبته. في موعده المعتاد ركب الطبيب القطار، قبل أن يبلغ القطار منتصف المسافة نحو القرية سمع من ينادي في وسط عربة القطار عن أي طبيب موجود. نهض من مقعده.. وجد رجلاً يعاني من أزمة قلبية أعطاه بعض الاسعافات من الأدوية التي يحملها دائماً معه في حقيبته للطوارئ. وجد من الأفضل النزول به في أقرب محطة لنقله لأي مستشفى. لم يتردد أمام حكم الضمير. ترك القطار.. نقل المريض في سيارة المستشفى وتركه في رعاية الآخرين.. بعد ساعات وصل إلى القرية في سيارة أجرة بدل القطار الذي تركه. كان اللصوص قد انصرفوا مندهشين من تخلفه عن القطار المعتاد.

يقول «لاكرورير»: ***«من يضع الله في أعماله، يرى الله في ما يحدث له»***.

كيف .. ومتى

الدكتور «روبرت هوايت» رئيس قسم جراحة الأعصاب في «كليفلاند» بولاية أوهايو الأمريكية تحدث عن أحد المواقف التي مرت به أثناء عمله فقال: جاءت إلي صبية تبلغ من العمر نحو ست سنوات تشكو من مرض في رأسها. عملنا لها الفحوص الطبية اللازمة، وتبين أن هناك ورماً خبيثاً في المخ ينبغي استئصاله. بدأت مع الفريق الطبي الذي يساعدني في إجراء العملية، شاهدت إلى جانب الورم الخبيث في مخها كيساً ممتلئاً بالسوائل. وكان لابد من تتبع جذوره لاستئصاله، لكن الأوعية الدموية في نصف الدماج انفجرت وأغرقت موضع العملية بالدم. وأخذنا أنا وزملائي نبذل كل الجهد لإيقاف النزيف لكن الموقف بدأ ينذر بالخطر، وتزايدت احتمالاته، ولم يكن أمامي إلا أن أستحضر قطعاً من القطن وأضغط بها على المواقع التي تتسرب منها الدماء.. وأخذت أصلي للرب في حرارة وأتضرع إليه أن يتدخل برحمته لأنني لو حركت أصابعي بعد ذلك من فوق قطع القطن لاستمر تدفق الدماء. وعندما أخذ زملائي يقومون بعملية نقل دم إليها لم يكن في مقدوري عمل أي شيء آخر.. كانت يدي تضغط على مواقع تسرب الدماء. وفجأة شعرت بالراحة إذ أدركت أنني فعلت كل ما أمكنني فعله، وامتلأت جوانحي بمشاعر قوية جعلتني أثق تماماً أن الرب قد استجاب لتضرعي. بدأت أحرك أحد أصابعي في حذر ولدهشتي لم تتسرب أي دماء من تحت قطعة القطن التي كنت أمنع بها تسرب الدماء. وحركت إصبعي الآخر في حذر وأيضاً لم أجد دماء تنزف ثم حركت يدي كلها.. لقد توقف النزيف وواصلت إجراء العملية في هدوء وثقة. حرصت بعد ذلك على البقاء إلى جوار المريضة لئلا يتكرر النزيف.. ومرت الأيام.. وأخذت حالتها تتحسن ومرت سنوات ورأيت الصبية الصغيرة وقد أصبحت آنسة رشيقة جميلة.

• هكذا تتابعت الأحداث مع إنسان صادق في إخلاصه للعمل حيث تواجد في ظرف رأى فيه احتمالات الخطر كبيرة، بذل كل ما في وسعه ثم صلى إلى الله في حرارة أن يعاونه. عندئذ جاءت إليه المعونة الإلهية. جاءت أولاً إلى نفسه فشعر بالارتياح. ثم ملأت قلبه بالقوة وأوقفت حالة الخطورة فاستأنف عمله وتحقق النجاح.

موطن الإنسانية

كان الشاب «ميلارد فولر» يرى أن الثروة هي السبيل للسعادة والرضاء. انطلق يبذل الجهد والوقت لجمع المال من شتى المشروعات. حقق أرباحاً وفيرة. تزوج وأصبح مسئولاً عن أسرة، واستمر في طريقه يكدح ويضحي من أجل المال، كلما زادت أرباحه كلما زادت رغبته في المزيد.

بعد سنوات اعتلت صحته، بدأ يشعر بآلام في العنق وضيق في التنفس، وضغوطاً على الصدر. إلى جانب الشعور بالإرهاق والقلق.

اضطر أن يقوم بأجازة. كانت فرصة ليختلي بنفسه ويراجع موقفه،وجد أنه خسر أحلى سنوات العمر وهو يسعى وراء وهم كاذب، فإن الأموال التي سعى إليها سببت له الأمراض والإرهاق، وعليه الآن أن يغير موقفه قبل أن تتزايد الأمراض أو يخسر سنوات أخرى. ذهب إلى أحد رجال الدين، وجد في أعماقه كل المشاعر التي كان يتمناها من سلام وسعادة. سأله عن طريقها. أجابه أنها تأتي من الأعمال الشاقة، ومن المساهمة في أعمال الخير. وضرب له مثلاً بمشروع لترميم بعض مساكن الفقراء.

ترك السعي وراء الأموال، اتجه للمساهمة في أعمال ترميم مساكن الفقراء، تحسنت حالته، سعى للمزيد من مشروعات ترميم وإسكان الفقراء، أعلن عن حاجته لتبرعات ومتطوعين. جاءت التبرعات والمتطوعون. وانتشرت فكرة ترميم وإسكان الفقراء إلى دول كثيرة. من خلال انشغاله في أعماله الجديدة زالت عنه الأمراض من غير تعاطي أي دواء. امتلأت أعماقه بمشاعر السعادة والرضاء من غير أي صفقات أو أرباح جديدة.

أطلق على مشروعه في الترميم والإسكان «موطن الإنسانية» ظاهر الاسم «توطين الفقراء» المعنى الحقيقي هو المشاركة في الأعمال الخيرية. إنها بركة تتجدد كل يوم.

هناك فرق

كان الغلام في طريقه من المدرسة للمنزل، اقترب منه شاب وادعى أن والده ينتظره في منزل عمه، وأخذه الشاب ومضى إلى قرية مجاورة واحتجزه في أحد المنازل. وهكذا تمت جريمة الخطف ثم أرسل الخاطفون رسولاً إلى والد الطفل يطالبون بمبلغ ضخم، ويحذرونه من إبلاغ الشرطة أو التأخر في الدفع وإلا قتلوا ابنه، وحددوا له ما يقوم به من أعمال حتى يصل إليهم المبلغ دون أن يقبض عليهم.

استطاع والد الغلام الاتصال سراً بمأمور المركز وأبلغه بالجريمة بالتفصيل، أسرع مأمور المركز بإبلاغ مدير الأمن، نظراً لخطورة الجريمة أسرع مدير الأمن باستدعاء أجهزة البحث وحثهم على سرعة التحرك لإنقاذ حياة الغلام، ووعد بمكافأة مالية وأدبية لمن يعثر على الغلام.

أشارت جميع التحريات إلى القرية التي فيها الغلام المخطوف. أسرعت قوات الشرطة وحاصرت القرية. وكلف المأمور كل ضابط بتفتيش قطاع معين منها ووصل إلى المنطقة التي فيها الغلام، الضابط المختص ومعه الجنود، وأخذ بتفتيش المنازل، لم يعثر على شيء وبقيت أمامه في منطقته ثلاثة منازل تصور أنه لن يجد فيها أي شيء.. وقرر الرجوع. لكن الضابط الذي كان يقوم بالتفتيش في المنطقة المقابلة صمم على مواصلة التفتيش في كل منزل حتى المناطق الخاصة بغيره، واستمر يبحث، وعثر على الغلام المخطوف في أحد المنازل الثلاثة التي تركها زميله دون تفتيش. وكانت المكافأة من نصيبه.

كان الفرق بين النجاح والفشل يتمثل في بضعة أمتار. تراجع عنها الفاشل لانعدام الأمل والإيمان، أكملها الناجح لرسوخ الأمل والإيمان.

يقول «فيكتور فوشيه» في كتاب «طريق السعادة»: «الإنسان يصنع مصيره ويكتب مستقبله بيده، إنه يحصل على ما هو أهل له من النجاح بإرادته وعمله. الإيمان بالله هو العامل الأول الذي يزود الإنسان بتلك الطاقة التي تجعله يسعى لتحقيق هدفه».

الحرية

"فأينما إلى الحرية دعيتم أيها الاخوة، ولكن لا تتخذوا من الحرية ذريعة لإرضاء الجسد، بل بالمحبة. وكونوا عبيداً في خدمة أحدكم الآخر"

(غلا ٥: ١٣-١٤)

نحن نأتي إلى هذه الدنيا بغير إرادتنا، وترحل عنها أيضاً بغير إرادتنا، فلماذا نشقى خلال وجودنا فيها إذا عرفنا أحد السبل المؤدية للسعادة، ولماذا نعيش مكبلين بأغلال وفي مقدورنا أن نعيش أحراراً. إن من يفكر في مصلحة غيره قبل مصلحته، ويضحي من أجل إسعاد غيره إنما هو يضع يده على سبب من أسباب السعادة، ويحرر نفسه من أغلال الأنانية التي كثيراً ما تكون سبباً في الأهواء الضالة والصراعات والمشقات، ويفوز فوزاً عظيماً ويستحيل أن يكون من الخاسرين.

يقول الأستاذ «محمد فريد أبو حديد» الأديب الفائز بجائزة الدولة في القصة عام ١٩٥٢.. الناس يتطاحنون ليشقوا والأمم تتطاحن لتشقى، لماذا نعقد وجودنا بالخروج عن اتجاهاتنا الإنسانية التي تقضي إلى السعادة. سوف نجد السعادة في داخلنا لو تجردنا من الأنانية والظلم، واتجهنا للتعاطف والتعاون والخير والرحمة والعدالة. عندما تخرجت من مدرسة المعلمين العليا عرضت على بعثة إلى إنجلترا، كانت البعثة هي السبيل الوحيد للترقي في وظائف التعليم. لكنني رفضت تلك البعثة بغير تردد، لأن قبولها ينطوي على أنانية إذا كان والدي شيخاً كبيراً، وكان سفري يعرض أسرتي للحرج.. ورضيت بأن أشق طريقي في الحياة مجاهداً.. ويقول في ظل مبدأ التضحية تحررت من قيود تستعبد الكثير من الناس، وتحررت من المخاوف التي تضلل الناس عن الصواب ووجدت لي في أعماقي صديقاً وفياً وهو ضميري الذي لم يخذلني يوماً مع كثرة الشدائد التي اعترضت سبيلي. إذا أعطيت تنال. إذا ضحيت تنال أكثر.

بالعين والعقل والقلب

"أنا هو الرب قد دعوتك بالبر. أمسكت بيدك وحافظت عليك وجعلتك عهداً ونوراً للأمم. لتفتح عيون العمي وتطلق سراح المأسورين في السجن وتحرر الجالسين في ظلمة الحبس" (أش ٤٢: ٦-٧)

إن العمل، أي عمل، يتطلب من الإنسان جهداً من الإرادة ومن الجسد. طبيعة الحياة توجب على الإنسان أن يعمل.. أي يبذل جهداً.. وطبيعة الحياة أيضاً تجعل من هذا الجهد ثمناً لأي نجاح أو أي نتيجة يسعى إليها الإنسان.

حيث يرى الإنسان ذاته مرتبطاً وملتزماً ببذل الجهد والمعاناة، ويتضح له أن لا مفر ولا بديل عن هذا الجهد، نراه قد يثور على الحياة، قد يعتب على أبي البشر «آدم» لأنه سبب كل هذا الشقاء للإنسان بمخالفة وصايا الله، قد يفكر طويلاً في هذه المعاناة فيزداد سخطاً على الحياة، ويغلق عينه عن رؤية أي جانب آخر منها. ويستقر فكره على أنه لا يوجد أي باب آخر في الحياة وأنه مسجون داخل الإرهاق.. والمعاناة..

يقول الأديب الراحل «علي أمين»: الذين يغلقون عيونهم هم الذين يرون الأبواب مغلقة في وجوههم. فافتح عينك، وافتح رأسك، وافتح قلبك. تجد الدنيا بين ذراعيك... لنفتح العين والرأس والقلب.. سوف نجد مع الأديب «إبراهيم المصري» أن اضطرارنا إلى مغالبة هذه المعاناة من أجل إتمام العمل الحافز هو الذي يحرر الإنسان من ضعفه ويشعره بقيمته وكرامته.

لنفتح العين والرأس والقلب على أهمية «بذل الجهد» سوف نجد الكرامة. والصحة والنجاح ونتصالح مع الحياة ونجدها بين أيدينا.

فرحة اللقاء

بعد وفاة زوجها، عاهدت نفسها أن تكرس كل وقتها وجهدها من أجل ابنتيها الطفلتين. مرت سنوات عديدة، تخرجت الأولى من الجامعة ثم تبعتها الثانية. بعد سنة تزوجت الأولى وبعد أشهر تزوجت الثانية. ما كادت الأم تسعد بثمار مجهودات السنين التي انقضت حتى فوجئت بابنتها الكبرى تهاجر إلى دولة أخرى مع زوجها. وجدت الصدمة قاسية وبدأت الأوهام والأحزان تعرف السبيل إليها، تأثرت حالتها الصحية كثيراً، وأصبحت تتحرك بصعوبة.

جاء يوم مرضت ابنتها الثانية، صممت على الذهاب إليها للإطمئنان بالرغم من كل شيء، توجهت إلى المسكن تستند على أيدي بعض أقاربها. بصعوبة بالغة وصلت إلى مسكن ابنتها المريضة ووجدتها مستلقية في الفراش.

أثناء تواجدها سمعت صوتاً ينادي على ابنتها، أطل زوجها ثم صرخ بكلام لم تسمعه الأم وأسرع بالنزول، قفزت ابنتها من الفراش وأطلت من النافذة وأخذت تلوح بيدها والتفتت إلى أمها وأبلغتها أن ابنتها التي هاجرت للخارج قد عادت وهي في سيارتها بقرب المنزل، لم تنتظر الأم نهضت، عبرت الطريق وأسرعت إلى حيث ابنتها وألقت بنفسها بين ذراعيها، وجاءت ابنتها التي كانت مريضة خلفها .. وصعد الجميع مرة ثانية للمسكن. في أثناء الأحاديث اكتشفت الأم أن أمراضها قد زالت كما أكدت ابنتها التي كانت مريضة أنها شفيت تماماً.

كما أن الانفعالات المحزنة تسبب الأمراض، فإن الانفعالات السارة تساهم في الشفاء. يقول الدكتور «جون شنيدر»: **"في جسم كل منا أعظم قوة عرفت للآن يمكن أن تتيح لنا صحة طيبة، هي قوة الانفعالات السارة، فهي تحل محل الانفعالات المحزنة التي نشأت عنها التأثيرات الخطيرة. وتعيد التوازن للغدد الصماء".**

اسمها نزاهة

ليست الحروب الداخلية هي فقط التي تنشأ بين أبناء الوطن الواحد، هناك أيضاً حروب داخلية تحدث في أعماق الإنسان بينه وبين مبادئه، عندما يؤمن بشيء ثم يفعل عكسه. مثل من يؤمن بالصدق ويكذب، أو من يؤمن بالمحبة ويحقد. أما السلام الداخلي فيتحقق للإنسان عندما تتفق أعماله مع مبادئه مهما كان من أمر العقبات، فلا يعود ينقسم على نفسه بل تتوحد قواه، وتتجه إمكانياته نحو الازدهار، تماماً كما يحدث في الدول.

يروي «آرثر جوردون» أن ممرضة في مرحلة الاختبار قد تواجدت يوماً ضمن فريق طبي لإجراء عملية جراحية. كان من واجبها عد قطع الاسفنج الطبي الذي يستخدمه الجراح أثناء الجراحة، ثم عدها بعد ذلك عقب انتهاء أعمال الجراح للتأكد من إخراج كل القطع. في هذا الوقت استخدم الجراح ثلاثة عشر قطعة، عندما انتهى من عمله كان قد وضع أمامها اثنتي عشرة قطعة، وسمعته يطلب من مساعديه خياطة الجرح. ونبهت الجراح أن هناك قطعة ناقصة. أجابها في عنف أنه استخرج كل القطع، وكرر الأمر على مساعديه بخياطة الجرح. وتقدمت نحوه، وقفت أمامه في تحد وقالت لا تغلق الجرح هناك قطعة باقية. وهنا ابتسم الجراح وعرض عليها القطعة الناقصة التي كان قد تعمد إسقاطها على الأرض لاخفائها عنها ليختبرها. وقال لها سوف تنجحين في عملك.

لقد التزمت الممرضة بصوت الضمير، نبهت الطبيب أولاً، ولما صمم على موقفه، صممت هي أيضاً على موقفها، ووقفت تتحدى الجراح الكبير بشجاعة رغم أنها مجرد ممرضة، وبهذا الموقف نجحت في الاختبار.

من النزاهة التمسك بصوت الضمير، من ثمارها السلام الداخلي والشجاعة والثبات، ومن حقق الوصول إليها يكون النجاح في كل اختبار كبير أو صغير من اختبارات الحياة.

لا تخاصمها

"أنا لا أطلب أن تأخذهم من العالم بل أن تحفظهم من الشرير. فهم ليسوا من العالم كما أني لست من العالم. قدسهم بالحق إن كلمتك هي الحق. وكما أرسلتني أنت إلى العالم أرسلتهم أنا أيضاً. ومن أجلهم أقدس ذاتي ليتقدسوا هم أيضاً بالحق"

(يو ١٧: ١٥-١٩)

إذا لم تمنحنا الحياة كل ما نرجوه منها فلا داعي لأن تخاصمها، بل أن نفهمها. إذا خاصمنا الحياة تخاصمنا ونعيش في زوايا الإهمال، وإذا فهمناها نعرف السبيل الذي منه يأتينا ما فيه خيرنا، ونعرف أنها لا تعطينا أكثر مما نعطيها، وأن عطاءنا فيها يكون بحسب ما توفره لنا من قدرات ومواهب. وعطاؤنا لما لدينا يكون لأجل هدف نبيل نابعاً من واجب المحبة. وبذلك لا تعطينا فحسب بل تجعلنا نسير ونتجه نحو الأسمى والأبقى، على قدر ما نستحقه.

الأديب العالمي «سرفانتس» كاد أن يخاصم الحياة تماماً، فقد أصيب في الحرب وتوقفت يده اليسرى عن الحركة. التحق بعدة وظائف حكومية ولكنه فشل فيها كلها وتعطل، وانحرف عن الطريق المستقيم فحكم عليه بالسجن عدة مرات، لكن كان باقياً لديه استعداده لكتابه.. فكتب رواية «دون كيشوت» مستهدفاً الإثارة والمرح والحكمة للآخرين. وظلت الرواية طوال حياته تحقق نجاحاً كبيراً بل وترجمت إلى عدة لغات عالمية، وأخرجت في أكثر من عمل سينمائي ومسرحي.

يقول «برنارد شو» هذا هو الفرح الحقيقي، أن تخدم هدفاً عظيماً بدلاً من أن تكون أنانياً تشكو من أن العالم لا يكرس نفسه لإسعادك.

إطفاء النيران

عندما يحدث حريق في أي مكان، من الواجب أولاً الإسراع إلى إطفائه، ثم بعد ذلك التفكير في أسبابه ودواعيه. ولو تركت النار مشتعلة واتجه الاهتمام للبحث عن الأسباب فإن النار قد تحرق التفكير وتدمر الكثير.

عندما تشتعل نيران الأسى والحزن في النفس بسبب وفاة أحد الأعزاء، يكون أيضاً من الحكمة الإسراع إلى معالجة تلك النيران بالصلاة. والقراءة في الكتاب المقدس. وبذل الجهد في العمل خاصة أعمال الخير. والمثابرة على ذلك بعزم حتى تهدأ النيران وتنطفيء عندئذ يمكن التفكير في الأسباب والذكريات ولوعة الفراق. لو تركت نيران الحزن دون معالجة فإنها تضر بالنفس والجسد معاً.

جاء بمجلة «ريدرز دايجست» أن سيدة ثرية فقدت ابنها الوحيد الشاب. واستسلمت للأحزان، فانهارت نفسياً وجسدياً، وكانت ترسل يومياً باقة من الزهور لمقبرته. وتحاملت على نفسها يوما لتزور مقبرة ابنها. وعلمت من حارس القبور أنه يذهب بالزهور للمستشفى القريب يهديها للمرضى الفقراء والذين ليس لهم من يزورهم. وأخبرها أنهم يسعدون بالزهور، وهو يسعد بسعادتهم.

بعد تفكير قررت أن تقتدي به. ذهبت بالزهور لمستشفى قريب، وقدمتها لبعض المرضى الفقراء، ومن أول يوم شعرت بتحسن حالتها فتشجعت، وواصلت في الأيام التالية نفس العمل، وازداد التحسن في نفسيتها وصحتها.. وعند نهاية العام كانت نيران الحزن قد خمدت وبطبيعة الحال ظلت آثارها باقية لكنها ظلت تحت سيطرة أقوى قوة في الحياة، قوة المحبة.

وجدت العمل بالمحبة مثل طوق النجاة فتشبثت به بكل قوتها لئلا تغرق مرة أخرى في محيط الأحزان، **عندما تطفئ الأحزان أو قد لا تكون هناك حاجة بعدها للسؤال والحيرة وقد لا يوجد مجال للأسى والأسف.**

معنى الحب

كانت الطالبة على قدر من الذكاء ورقة الشعور، أدركت وهي تجلس في إحدى قاعات المحاضرات بجامعة «لوس أنجلوس» أن المدرس الذي جاء لأول مرة ليلقي محاضرته يبدو عليه الارتباك من الموقف، أخذت تنظر نحوه في اهتمام، وتتابع ما يقوله بإيماءة من رأسها، وتدون ملاحظاتها، انتبه إليها، زال منه الارتباك، أقبل إليه الهدوء، وتشجع واستطاع إكمال المحاضرة، بعد المحاضرة أعلن للطلاب استعداده لإعادة الشرح لكل من يأتي إلى مكتبه، كان في أعماقه يتمنى لو أن تلك الطالبة أقبلت إليه ليشكرها على اهتمامها به. وعلى امتداد الأسابيع التالية زاد اهتمامه بها لما تبينه فيها من جمال ووقار، لكنها فجأة انقطعت عن الحضور، وإذ طال غيابها سأل عن السبب، وكانت الإجابة أنها انتحرت، عرف من أسرتها أنها كانت تفتقد الشعور بمحبة الآخرين واهتمامهم.

أدرك أهمية إحساس الإنسان أنه محبوب وأنه موضع اهتمام من الغير. أدرك ذلك من خلال آلامه لفقد من اهتم بها ولم يتمكن من إبلاغها بذلك، وقرر أن يحاول عمل شيء من أجل الطلاب الآخرين حتى يتواجد في أعماقهم الشعور بمحبة الغير واهتمامهم. دعاهم إلى أن يبحثوا كل في بيئته، عن إنسان يحتاج لقدر من الوقت، قدر من المعاونة قدر من الرعاية، ويراقبوا مشاعرهم ومشاعر الآخرين، ثم يتناقشوا في النتائج.

اتجه البعض إلى دور المسنين، البعض الآخر إلى ملاجيء الأيتام، وآخرون إلى من يعرفون حاجتهم للمعاونة، وأشعروهم بالاهتمام والمحبة، كانت النتيجة أن هؤلاء الذين تلقوا الاهتمام أصبحوا بدورهم يهتمون بالطلبة، ينتظرونهم بفارغ الصبر، ويعبرون عن محبتهم وامتنانهم، والطلبة بدورهم سعدوا بهذه المشاعر، قرروا الاستمرار في العطاء فقد تغيرت أحاسيسهم ووجدوا للحياة معنى كبير، وللحب معنى أكبر، ومن تلك النتائج، وضع الأستاذ «ليو بوسكاغا» تعريفاً للحب.. إنه تبادل الفرح والسعادة مع الناس ولم يعترض أحد.

لا يزال مجاناً

رغماً من الارتفاع المتزايد في أسعار الطاقة بوجه عام، ومن بينها البترول ومشتقاته، فما زال الإقبال مستمراً لأنها هي التي تعطي القوة المحركة لآلات ومعدات المرافق الحيوية لأي دولة. وبدونها تتوقف هذه المرافق ولا يكاد يظهر أي نشاط سواء في الصناعة أو النقل وغير ذلك.

هناك طاقة أخرى لها دور أساسي في حركة كل أجهزة جسم الإنسان وهي الأكسجين.. غاز الأكسجين الموجود في الهواء. وإن كان له دور معين في الصناعة إلا أن دوره الأساسي في جسم الإنسان منذ الثواني الأولى للميلاد حتى اللحظات الأخيرة في الحياة. فهو يدخل في تركيب الدم، يغذي كروياته الحمراء، وله دور إيجابي في سلامة النفس والجسد وفي علاج بعض الحالات. وتقول مجلة «كوليبوز»:

إن كل عمل مهم يقوم به الجسم يعتمد على الأكسجين، وكلما زاد ما تناله منه ازدادت نضارة ومقدرة وشباباً. إذا شعرت بانحطاط في قواك، أو بكلال في عقلك، أو بمثل الحشرجة في صوتك، أو باضطراب في حركتك، أو بماء الشباب يتباعد عن وجهك بل إذا أحسست أن عقلك يكاد يطيش فتنفس.. تنفس بعمق.. تنفس بحيث تملأ كل فراغ صدرك المجهز لكي يمتلئ بالأكسجين ثم أخرجه ببطء في الزفير، كرر ذلك كثيراً كل يوم. إن أكثرنا يستنشق من الأكسجين قليلاً لا يكاد يكفي لصون الحياة.

تقول ممثلة المسرح «هيلين درهام» أنها عندما يأتيها القلق قبل ظهورها على المسرح تتنفس مرات عديدة فلا تلبث أن تشعر بالهدوء.

لنملأ صدورنا من هذه الطاقة الهامة للجسم فلن ندفع فيها ثمناً.. إنها ما زالت مجاناً.

إحسان الإنسان

كان واحداً من الأدباء الذين تشرفت بلقائهم من خلال عملي ضمن هيئة تحرير مجلة «السجون» التقيت به في مارس ١٩٥٩ في مكتبه بمبنى «روزاليوسف» تحدثنا في موضوع الهوايات الأدبية. وعن فلسفته في الحياة. كان هادئاً متزناً. وحاولت التعبير عنانطباعاتي نحوه. وكتبت الآتي في مقدمة الموضوع الخاص بي..

شرد بي الذهن أكثر من مرة وأنا جالس إليه في مكتبه بدار «روزاليوسف» استمع إلى حديثه .. كدت أكذب نفسي أن يكون هذا الشاب الهادئ هو الذي أثار من نحو عشر سنوات أضخم قضية هزت دعائم العهد البائد، وهي قضية الأسلحة الفاسدة. وأن يكون مدير دار صحفية كبرى، وفي نفس الوقت من أكبر وألمع كتاب القصة في الشرق العربي.

أعطى صورة جديدة للإنتاج الأدبي إذ قال أنه إنتاج كامل مثل باقي أنواع الإنتاج وأضاف قائلاً.. صدقني أن الإنتاج الأدبي يتكلف نفس المجهود الذي يبذل في تقطيع الحجارة، هذا من الناحية النفسية فإن الإنتاج الأدبي ينفس عن المتاعب، ويسمو بالروح، لأن الإنتاج الفني عامة يستنزف كل طاقة الإنسان.

وعن فلسفته في الحياة قال.. ليس هناك إنسان شرير أو إنسان خير. إنما هي معركة بين الخير والشر في محيط الإنسان الذي يخضع دائماً للظروف. لكن الفرق بين إنسان وآخر أن هناك إنساناً يمكن أن يسيطر على الظروف التي تحيط به، ويعدل مها حتى لا تجره مرة ثانية للخطأ، وبحيث لا تجبره على أن يجعل من خطأه الصغير خطأ كبير.

رحم الله الأديب والفيلسوف إحسان عبد القدوس الذي جعل من قلمه مصباحاً يكشف عن خفايا النفس، وسلاحاً يدافع به عن الحق. وظل قلمه حتى بعد وفاته ينبض بالحياة ويقول أن المبادئ لا تموت.

العدو في الداخل

الأديب «ستيوراث تشيز» عندما عاد إلى منزله ذات يوم كانت أعماقه ثائرة. ما كاد يلمح زوجته حتى افتعل معها مشاجرة حادة وانتقل منها لباقي أفراد أسرته. عندما هدأت ثائرته اتضح له عدم وجود أي سبب لهذا التصرف العدواني نحو من أحبهم.

حتى لا يتكرر منه هذا التصرف أراد التوصل للسبب الأساسي. أخذ يراجع أحداث يومه. تبين له أن أعماقه ثارت بسبب غضب مكتوم، تفجر الغضب بسبب رسالة ساخرة تلقاها من شخص مجهول وسببت له ضيقاً منذ بداية اليوم.

اتجه إلى الدراسات النفسية التي تعالج هذه الأمور. تبين له أن الضيق إذا بقي في النفس يتحول إلى ثورة، والثورة تزفع الإنسان إلى تصرفات عنيفة مع الآخرين لأسباب تافهة أو حتى بدون أسباب. وتترتب عليها مشاكل ومسئوليات. وأن العلاج يكون في الانتباه لحالة الضيق التي تنشأ من ظرف محرج أو من إنسان معاكس. ومحاولة تصريف هذا الضيق إما بالتحرك مثل المشي، أو بالتعبير بالكتابة عن مشاعر الضيق وتفريغها على الورق.

ويقول الكاتب «ستيوراث تشيز» أنه عندما يُشعر بالضيق من شخص أو ظرف. يتناول قلماً وورقة ويكتب فيها كل ما يريد قوله لهذا الشخص من هجاء أو قذف، أو يعبر عن امتعاضه من هذا الظرف بكل ما يشتهي قوله حتى لا يبقى في أعماقه أي شيء يريد قوله.. عندئذ يترك الورقة قليلاً حيث تهدأ ثائرته.. ثم يمزقها.. ولا يبقى في أعماقه شيء بعد ذلك.

أنظر دائماً إلى الأعماق.. إلى الداخل.. العدو الأصلي في الداخل.. فقد يكون للشخص المعاكس عذره وللظرف المحرج أحكامه.

الطبيب والابتسامة

"لما اقترب من أورشليم أخذ جماعة التلاميذ يهتفون بفرح مسبحين الله بصوت عال على جميع المعجزات التي شاهدوها فيقولون "مبارك الملك الآتي باسم الرب سلام في السماء ومجد في الأعالي" (لو ١٩: ٣٧-٣٩)

دراسة العلوم الطبية ليست بالدراسة الهينة، هناك سنوات طويلة من الدراسة، مواد علمية متنوعة متشابكة، امتحانات مستمرة فيها تشديد وصرامة، لا ينجح فيها إلا من يثبت براعته ودقته.

كان الأمريكي «ريمون مودي» يدرس الطب، بطبيعته كان يميل إلى المرح. عندما تخرج من كلية الطب أدرك أن روح المرح كان لها أثر طيب على قدرته في احتمال كل متاعب الدراسة. قرر أن يجري بحثاً علمياً عن أثر الضحك على الإنسان، توصل إلى أن قدرة الإنسان على الضحك هي من بين الأعراض التي تدل على الصحة الطيبة. ونشر كتاباً موضوعه «الأثر الشافي للفكاهة».

وقد تناول هذا الموضوع كثيرون من العلماء والباحثين وأجمعت البحوث على أن الضحك له أثر طيب على الحالة الصحية للإنسان. ومن أهم الوسائل التي تساعد على روح المرح هو إعداد ملف للفكاهات ومعاشرة المرحين.

إن إعداد ملف للفكاهات يعني الاحتفاظ فيه بالرسوم والصور الفكاهية التي تثير الضحك، إلى جانب تسجيل الفكاهات والنوادر. ومعاشرة الأشخاص المرحين تعني إيجاد علاقات وطيدة مع هؤلاء المرحين لأن روح المرح تنتقل عادة من قلب المرحين إلى قلوب من يحبونهم ويصادقونهم.

ماذا أفاد الذين عبسوا وتجهموا للناس وللحياة، هناك حكمة قديمة قالها الأجداد عبر السنين.. اضحك يضحك لك العالم.

النار المباركة

"إذن نحن منذ الآن لا نعرف أحداً معرفة بشرية ولكن إن كنا قد عرفنا المسيح معرفة بشرية فإننا لا نعرفه هكذا بعد. إن الأشياء القديمة قد زالت وها كل شيء قد صار جديداً" (٢كو٥:١٦-١٧)

من السفر أمضى معظم الليل في القطار ولم يستطيع النوم، عثر على سيارة تاكسي. استلفت نظره أن السائق تبدو عليه الوداعة والبشاشة. وبعد أن سار مسافة سأله السائق إن كان يسمح له بالغناء. لم يكن في البداية راغباً في الاستماع إلى أي صوت. لكنه مراعاة لمشاعر السائق وافق. وانطلق السائق يرنم ترنيمة دينية وبدا صوته قوياً ومعبراً عن إيمان صادق، وانتبه إليه الراكب بكل مشاعره، ولم يطل به الوقت فقد نسى التعب قبل أن يصل إلى غايته.

سأل السائق عن سبب هذا التصرف، فأجابه بأنه في كل صباح، عندما يخرج بسيارته من الجراج، يحني رأسه فوق عجلة القيادة ويقول.. يارب وأنا اخترق شوارع المدينة أحمل في سيارتي أنواع مختلفة من الناس، بعضهم سعداء، بعضهم محطماً أو غارقاً في الهموم، كن معي يارب في سيارتي، ساعدني على بث السكينة الشافية في نفس كل من يركب معي.

ويستطرد الواعظ العالمي «نورمان فنسنت بيل» قوله بعد أن تبدد منه التعب سريعاً على غير المألوف بعد سماع الترانيم.. هكذا ينبغي لكل إنسان أن يحمل دينه معه في كل مكان يتواجد فيه، متبعاً لأوامره، متجنباً لنواهيه في كل شأن من شئون الحياة اليومية، وبذلك تصير حياته حافلة بالخير والسلام.. إن الدين شأنه شأن أي خير ينبغي أن نشرك فيه الآخرين».. والإيمان مثل النار المباركة يطير من قلب إلى قلب. يحرق الأحزان والمخاوف، ويأتي بالنور مهما كان الظلام.

أين هو؟

"أين المهرب من روحك؟ أين المفر من حضرتك إن صعدت إلى السماء فأنت هناك، وإن جعلت فراشي في عالم الأموات فهناك أنت إن استعرت أجنحة الصبح وطرت وسكنت في أقصى أطراف البحر فهناك أيضاً يدك تهديني ويمناك تمسكني" (مز١٣٩: ٧-١٠)

من القصص الرمزية التي تحكى للأطفال أن طفلاً شاهد رجلاً يقف بجوار بئر ويحملق فيه طويلاً، تقدم منه الطفل وسأله عن سبب وقوفه وتركيز نظره على ما في داخل البئر. أجابه الرجل أنه من خلاله يعرف أين يقيم الله، وحمله الرجل بين ذراعيه، ووقف به عند حافة البئر وجعله ينظر إلى الماء داخل البئر فرأى صورته على صفحة المياه، أنزله الرجل على الأرض، قال له لقد رأيت بنفسك أين يقيم الله. إنه يقيم في داخلك. وأدرك الطفل ما أراد أن يعلمه له الرجل.

لكن هذا الضيف العزيز لدينا كثيراً ما يلقى الإنكار أو التجاهل أو النسيان مع إنه يعمل بحسب قوله في كل واحد منا، يكفي أنه يسعد من يسعد غيره، ويبكت من يسيء لأي فرد. يكفي أنه يقلق كل من يتجاهله ولا يتركه إلا بعد أن يؤمن به وبوجوده معه. فيعيش معه، وله، ويقويه وينصره.

يقول أديبنا مصطفى أمين في كتابه «مائة فكرة» الله في داخل كل واحد منا، المهم أن نبحث عنه، وسوف نجده دائماً، سنجده عزاء في مصائبنا، أملاً في يأسنا، نوراً في ظلامنا وحلماً جميلاً عندما يحاصرنا كابوس الحياة..

ابحث عن الله في داخلك فستجد الله أكبر كثيراً من أي عملاق، وأقوى كثيراً من أي طاغية. اعلم أن إيمانك هو درعك، يصوب الزمن السهام فلا تصيبك، ويغمد في ظهورك الخناجر فلا تقتلك، والله معك، ابحث عنه في أعماقك.

سوء الحظ

"وأهبكم قلباً جديداً، وأضع روحاً جديداً في داخلكم وأنتزع من لحمكم قلب الحجر وأعطيكم عوضاً عنه قلب لحمي. وأضع روحي في داخلكم فأجعلكم تمارسون فرائض وتطيعون أحكامي" (حز ٣٦:٢٦-٢٨)

الفشل، أمر طبيعي يحدث لأي إنسان، بل لكل إنسان، والذي يتصور أن الحياة تخلو من الصدمات أو من الفشل إنما هو إنسان يحاول أن يعيش في عالم خيالي، كما يقول الدكتور «هاري إيمرسون».

إن كان الفشل أو الصدمات من ضروريات الحياة، فهناك أيضاً أروع صور النجاح والتألق لنفس الذين لاقوا الفشل والصدمات، إلى جانب من سقطوا ورسبوا تحت وطأتها. الفرق بين الذين سقطوا تحت ثقل الصدمات والذين حولوها إلى نجاح وانتصار هو في الطريقة التي يتلقون بها ما يحدث.

الذين سقطوا تحت وطأة الفشل تهربوا من أي مسئولية، وألقوا بها على «الحظ» وتركوا مشقة البحث عن أسباب النهوض وإعادة المحاولة.

الذين نهضوا وحققوا النجاح أخذوا الأمر بطريقة أخرى، وجدوا أن الحياة ليست من البساطة بحيث يتحكم فيها الحظ وحده، وأن العقل الذي خلقه الله في الإنسان يجب أن يقوم بدوره. وينتهي الدكتور «هاري إيمرسون» إلى القول «النجاح يتحقق بقوة العزم والجهد باستغلال العقل والقدرات. إن بداية الحياة التي لها قيمة هي أن نواجه أنفسنا حيث وهب الله كل منا ما يكفي لبناء شخصيته».

صاحب السيادة

" وأما لكم أيها السامعون فأقول: أحبوا أعداءكم أحسنوا إلى معاملة من يبغضكم. باركوا لاعنيكم صلوا لأجل من يسيئون إليكم ومن ضربك على خدك فاعرض له الخد الآخر "

(لو٦:٢٧-٢٩)

كان الصديقان يتمشيان معاً في الطريق، عندما اقتربا من أحد أكشاك بيع الصحف أراد أحدهما شراء صحيفة، بعد أن اشتراها شكر البائع بأدب، لكن البائع لم يهتم حتى بالرد عليه. وعاد إلى صديقه ليستأنف السير معه، ووجد صديقه منفعلاً قليلاً لتصرف بائع الجرائد الذي لم يهتم بالشكر الذي وجهه إليه صديقه. ورد عليه صديقه بأن البائع يتصرف بهذا الأسلوب كل ليلة لكنه لا يرغب أن يعامله بنفس أسلوبه لأنه يحب أن يعيش سيد نفسه، ولا يسمح لأي فرد أن يقرر له الأسلوب الذي يتصرف به. ولو تصرف بأدب مع المؤدبين، وبشدة مع المشاغبين فسوف تصبح مشاعره تحت رحمة أي إنسان. وفي ذلك ضرر بالغ على أعصابه.

ويقول «سيدني هارس» عندما يأمرنا الدين أن نرد على الشر بالخير فهذا ليس مجرد مبدأ أخلاقي بل هو أيضاً دواء نفساني. إن من يستجيب بصفة دائمة للجو الاجتماعي المحيط به هو مجرد مخلوق يعيش تحت رحمة أفراد هذا المجتمع.

إن صفاء الروح، أمر لا يمكن الوصول إليه قبل أن نصبح أسياد عملنا وسلوكنا أما إذا تركنا غيرنا يقرر سلوكنا فإن ذلك بمثابة تنازل عن سيطرتنا على شخصياتنا وهي كل ما نمتلكه.

عندما نفشل

"ثم قلت لهم: أنتم تشهدون ما نحن عليه من ضنك فأورشليم خربة وأبوابها محترقة فهيا بنا نبني أسوار أورشليم فلا نقاسي بعد من العار... فقالوا لنقوم ونبني السور وتضافر الجميع للقيام بالعمل الصالح" (نحميا ٢: ١٧-١٨)

عندما خرج الفتى «آرثر جوردون» لأول مرة في رحلة لصيد الطيور لم يكن هناك ما يشغل فكره، وإذ شاهد عن قرب طيراً أسرع وصوب عليه بندقيته ونجح في اصطياده. بعد مدة خرج مع أحد أصدقاء والده البارعين في الصيد، كانت تساوره الشكوك حول مقدرته على الصيد ومعه هذا الرجل. حاول كيراً لكنه فشل. عندما جلسا ليستريحا قال له الرجل إنه سمع عن براعته في الصيد من والده وذلك في أول رحلة قام بها، واستطرد قائلاً: «حاول أن تستعيد في ذاكرتك الحالة التي كنت عليها، وما قمت به بالتفصيل حتى نجحت في الصيد، حاول تركيز ذهنك على هذه الحالة وابعد عن فكرك أي شيء آخر».

تشجع الفتى إذ استعاد في ذهنه النجاح الذي حققه يوماً، عادت إليه الثقة ولمح طيراً يقترب، نهض وصوب عليه في ثقة وهدوء ونجح في اصطياده. وقبل أن ينصرفا شرح له الرجل الأمر إذ نه في البداية كان يفكر في الفشل ويخشاه فلم يحقق شيئاً، وإذ تذكر النجاح السابق استعاد الثقة والإحساس بالكفاءة ونجح في الصيد. ويقول «آرثر جوردون» الذي أصبح فيما بعد من العلماء، «كانت هذه العبارات أفضل نصيحة تلقيتها. كل إنسان تأتي عليه ظروفاً معينة يلقى فيها الفشل. ذكرى هذا الفشل تسبب له توتراً. هذا التوتر يعرقل تفكير تفكير السليم، يلقي ضباباً على أجهزة المخ، لكن الإنسان يستطيع أن يقضي على هذا التوتر أو يخفف منه إذا تذكر ما أحرزه من نجاح سابق.

بين الحياة والموت

في صباح أحد الأيام بمدينة «شيكاغو» بينما كانت إحدى الأمهات مشغولة بأداء بعض الأعمال بمنزلها، جاء إليها ابنها الصغير يشير بيده نحو المطبخ ويحاول أن ينطق باسم شقيقته الصغرى، أسرعت الأم إلى المطبخ ولم تجدها، ووجدت بابه المطل على الحديقة مفتوحاً. نزلت مسرعة للحديقة فوجدت طفلتها تطفو فوق مياه بركة الحديقة، ألقت بنفسها في المياه وانتشلت الطفلة وبدا لها أنها لا تتنفس. لم يكن أمامها إلا أن تستغيث لعل أحداً يأتي ليفعل شيئاً.

كان في الشارع المجاور رجلاً يجلس فوق كرسي متحرك فقد ساقيه في الحرب وتقف إلى جواره زوجته، سمعا صوت الاستغاثة، أسرعا في اتجاه الصوت عندما اقترب من الحديقة ترك مقعده وأخذ يسحف على الأرض معتمداً على يديه، وسبقته زوجته للداخل لتطلب الإسعاف. واتجه نحو الطفلة لم يكن هناك نبض... لمس جلدها فإذا فيه برودة جليدية... لم يفقد الرجاء، أمال رأسها للخلف... ضغط على معدتها برفق ليدفع الماء من داخلها... وتدفق الماء من أنفها وفمها وواصل معها عملية التنفس الصناعي بنفخ الهواء والضغط الخفيف على صدرها... وأخذ يصلي إلى الله بحرارة لكي ينجدها... واهتز جسد الطفلة، وبدأت تحاول التنفس، وواصل عملية التنفس الصناعي، ووصل إليها رجال الإسعاف ومعهم الأجهزة الخاصة بتلك الحالة... وبعد إتمام الإسعافات والعلاج شفيت الطفلة تماماً... لم يكن هناك دهشة لقد كان الرجل يصلي طوال الوقت.

الأعمال الشاقة

وضع لنفسه هدفاً محدداً وهو الحصول على درجة البكالوريوس في التجارة. اضطر لقبول وظيفة متواضعة لكي ينفق على نفسه ويعاون والده في أعباء المعيشة. ولم ينس هدفه. نظم ساعات اليوم بحيث يستيقظ مبكراً ليدرس، ثم يذهب لعمله، ويعود ويستريح ثم يواصل المذاكرة، أحس بالتعب والإرهاق ولكنه كلما تذكر هدفه يشعر بالنشاط ويتجدد عزمه وإصراره.

نجح بتفوق كبير، عين في مؤسسة مالية معروفة، اعتقد أنه قد حقق هدفه وأن من حقه أن يستريح ويعوض ما فاته من مرح الشباب ولهوه. وضع لنفسه برنامجاً جديداً فيه الكثير من اللهو والقليل من العمل، اعتبر أن عمله الجديد مجرد مكان يستريح فيه أو يعمل بأقل مجهود، وبدأت ظروفه ترتبك في العمل، نادراً ما يستطيع الوصول مبكراً لعمله بسبب طول السهر. كثيراً ما ظهرت في عمله الأخطاء الكبيرة بسبب عدم القدرة على التركيز. وتلقى من إدارة عمله تنبيهات، ثم وقعت عليه جزاءات، وتلقى إنذاراً بالفصل نهائياً من العمل، وهنا فقط تنبه إلى خطورة الطريق الذي سار فيه، حاول أن يعود لما كان عليه في الماضي وجد الأمر شاقاً حتى الاستيقاظ المبكر الذي اعتاده في الماضي أصبح شاقاً عسيراً، ويقول الدكتور «أبو مديه الشافعي» في كتابه عن «القلق» إن الشخص الذي يصادف صعوبة في القيام ببعض الأعمال الهامة، لا يلبث أن يصل به الحال إلى العجز عن القيام بالأعمال السهلة.

في أمور الدين، كما في أمور الدنيا، تتحقق نفس هذه القاعدة. وتعطي الإجابة لمن يتساءل عن سبب الفتور في العبادة بعد أن سعد بحرارة المحبة. ولم يأتيه القلق بعد العبادة. لأن من ليس له القدرة على الاستمرار والمثابرة، من ليس له، يؤخذ منه.

السعداء ينصحون

" قومي استنيري فإن نورك قد جاء ومجد الرب أشرق عليك. ها إن الظلمة تغمر الأرض والليل الدامس يكشف الشعوب ولكن الرب يشرق عليك ويتجلى مجده حولك"

(أش ٦٠:١-٣)

يختبرنا الله بالشدائد والمحن، لكنه يسلحنا بالأمل والإيمان والأحلام، ولن نفقد شيئاً إلا إذا تخلينا عنهم. فإذا فعلنا فقدنا كل شيء، لا تدع شيئاً يفقدك الأمل والإيمان والأحلام.

صاحب هذا القول هو «رالف بانش» السكرتير العام المساعد لهيئة الأمم المتحدة. تلقى هذه النصيحة من والدته وهو صبي، تذكرها وهو شاب، عمل بها وهو وحيد وفقير بعد رحيل والدته وبلغ بها قمة من قمم السياسة العالمية.

إنه يشير إلى أن الإنسان سيد مصيره، إن كان من طبيعة الحياة أن تأتي بالعواصف والشدائد على الإنسان، فإن الإنسان يستطيع أن ينجو منها عندما يتمسك بالأمل مهما كان اليأس، ويثق في معونة الرب مهما كانت الأوهام، ويثبت في موقفه مهما كانت الضغوط لابد أن يأتي على قدر الثبات وعلى قدر الجهاد.

لنتفاءل في العام الجديد، لن نفقد شيئاً إلا إذا فقدنا الأمل والإيمان.. الأمل والإيمان هما سر السعادة.

عباس محمود العقاد

لـو أن الأدب العربي تجسد إنساناً وسئل عن عباس محمود العقاد لقال عنه بكل فخر واعزاز أنه أحد القلائل الذي أعادوا إليه مجده. فقد أحب الإنسانية وآمن بهـا، كتب عن رسل الإنسانية: «إبراهيم» و «المسيح» و «محـمـد»، فكانت من أروع المؤلفات التي تناقلتها لغات العالم. وأثبت أن الذي يكتب للإنسانية إنما يكتب للخلود.

على قـدر ما ذاعت شهـرته في مصر والعالم العربي وسائر البلدان الأجنبية، على قدر ما كـانت بسـاطة وسهولة اللقـاء به. وببساطة شديدة التـقيت به ذات يوم جمـعـة من شـتـاء عـام١٩٥٩، وكنت ضـمـن كـثـيـرين جلسـوا إليـه، يحـدثك عن نفسـه وكأنه يحدثك أنت عن نفسك، يرشد إلى الأفضل ويكشف عن كل ما فيه الفائدة.

عن المطالعـة قـال: إن كتاباً تقرأه ثلاث مرات، أنفع من ثلاث كتب تقرأ كلاً منها مرة واحدة. إن القراءة دون غيرها هي التي تعطيني أكثر من حياة واحدة في مدى عـمر الإنسان الواحد، لأنها تزيد هذه الحياة من ناحية العمق، وإن كانت لا تطيلها بمقادير الحساب، فكرتك أنت فكرة واحدة، شعورك أنت شعور واحد، خيـالك أنت خيال فرد إذا قصرته عليك.

وعن الكتـابة قـال: أحب أكـتب لأن حيـاة واحد لا تكفـيني، ومهـمـا يأكل الإنسـان فإنه لن يأكل بأكثر من معدة واحدة، ومهما يلبس فإنه لن يلبس على غير جسد واحد، لكن الإنسان عندما يتزود بالأفكار، والشعور، والخيـال، يستطيع أن يجمع بين أكثر من حياة في عمر واحد، يستطيع أن يضاعف الشعور بالحب المتبادل وتتضاعف الصورة بين مرآتيه.

هكذا يرى العقاد أن حياة الإنسان هي فكره، وعمله، يتزود بخلاصة حياة من جاء يرشد إلى حياة الخلود.

توفيق الحكيم

واحد من القلائل في هذا العصر الذي انطبق لقبه على فعله أديبنا العربي في لغته، العالمي في أدبه وفكره، توفيق الحكيم، قدّم فكراً إنسانياً رفيعاً، أفاد به وأرشد وحلل واستحق فعلاً صفة «الحكيم».

تناول في كتاباته قضايا عديدة، كان من بينها الإنسان، أراد أن يحذره حيث يتعرض للضياع، وأن يرشده حيث يصل إلى السلامة. ومن بين ما حذر منه هو تصور الوصول للسعادة عن طريق المال الوفير ومعه الجاه، وأرشد أيضاً لطريق السعادة والارتواء الذي ينشده الإنسان فقال.. الناس لا يرون أمامهم غير السعادة واللذة اللتين يأتي بهما الجاه والمال. فهم إذاً معذورون إذا اندفعوا نحو هذا النهر الأصغر، يعبون منه ما استطاعوا، ليروا ظمأهم الذي لن يروى، لأنهم يجهلون وجود ذلك الجدول الآخر الصافي الخفي الذي لا بريق به، ولكن فيه أثر الري.

والجدول الآخر الذي أشار إليه هو العمل والالتزام بالقيم الروحية وفيه يقول: «على شرط أن تتجلى الروح بنورها وحده، وأن تعتمد القيم الروحية على جوهرها وحيده- لا على مظاهر قوية دنيوية- فتجعل الناس يشعرون بسعادة خفية ليس مبعثها المادة». وحيث استشعر أن معظم الناس لا يقتنعون بما يراه، ويرون في جمع المال القضية الأولى التي تستحق الجهاد والاجتهاد، فهو يدعوهم إلى دراسة سير من كرسوا حياتهم وجهدهم لخدمة الأهداف النبيلة من أجل الإنسانية وليس الرسل والأنبياء فقط بل دراسة حياة العظماء من البشر.

أولئك الذين وهبوا حياتهم لأجل قضية هامة مثل غاندي وغيره ممن يذكرهم تاريخ العلم أو الوطنية أو الإنسانية استطاع كل منهم أن يكون سعيداً بغير جاه أو مال.

ترويج السعادة

"طوبى للمترفق بالمسكين فإن الرب ينقذه في يوم الشر. الرب يحفظه ويحييه ويسعده في الأرض ولا يسلمه إلى مقاصد أعدائه. يعضده الرب على فراش الألم ويرد عافيته" (مز٤١:١-٣)

توجهت إلى موظف الاستعلامات في شركة راديو سيتي وسألته عن موقع مكتب «هنري سوفين» وبعد برهه أجابني بهدوء وأعطاني كافة البيانات التي تمكنني من الوصول إليه. لاحظت أنه يعتز بعمله ويؤديه على أفضل وجه. وبعد أن ابتعدت منه قليلاً وجعت إليه وقلت له «لقد كنت في غاية الدقة والوضوح، لقد فعلت ذلك كفنان مبدع وهذا شيء تستحق عليه التهنئة».

رأيت الفتى يهتز سروراً.. ويصلح وضع رباط عنقه.. وأخذ يفسر لي أسلوب عمله، وبينما أنا في طريقي لمقابلة هنري سوفين شعرت بقدر من السعادة إذ ساهمت في ترويج الإحساس بالسعادة الإنسانية.

وذلك ما ذكره «ديل كارنيجي» في كتابه «كيف تكسب الأصدقاء» الذي طبع منه ملايين النسخ، ويكشف في هذا الجزء عن وسيلة من الوسائل التي تحقق للإنسان ربحاً بغير أن يبذل مالاً أو جهداً. يربح مشاعر حلوة، فيها الرخاء وفيها الغبطة، لا يعطيها له أحد، بل هي تنبع من أعماقه عندما يوجه التقدير الصادق أو المدح المخلص للغير على أساس حقائق قائمة، وليس لمجرد ترديد عبارات جوفاء للمجاملة. إنه تعبير عن المحبة الإنسانية التي لا تنظر للذات بل تنظر للغير لإسعاده.. تعطي بغير مقابل، فيرتد إليها عطاؤها في صورة سلام وفرح. إن مؤلف الكتاب يرى ذلك ضرورة حتمية واجبة على كل إنسان في أي وقت وأي مكان ومع أي إنسان.

الوعد والوعيد

الزوج تاجر مغامر، الزوجة أم لولدين يتركز اهتمامها في الأنشطة الرياضية والترفيهية، الزوج غامر ودخل في صفقة تجارية كبيرة، بعد فترة تبين أن العملية خاسرة، لم يتحمل الصدمة وتوفي. الزوجة كانت صدمتها أكبر للمسئوليات التي وقعت عليها، بعد أيام من وفاته فوجئت بمطالبات مالية عديدة تطلب سداد ديون زوجها. استعانت بأحد المحاسبين لفحص أوراق ومستندات زوجها، أفهمها أن قيمة ديون زوجها أكبر بكثير من تركته، السداد واجب، الإفلاس مؤكد والرب يرحم. وليس هناك ما يمكن عمله.

تصورت شبح الجوع والتشرد، رغم ما قيل لها عن الموقف قررت أن تبحث عن أي شيء يمكن عمله. باعت كل شيء لديها يمكن أن يأتي بثمن. ذهبت إلى الدائنين ترجوهم إعطاءها مهلة. معظمهم وافق.. كانت قد تعلمت الموقف القانوني لها في حالة الإفلاس. ذهبت مرة أخرى إلى الدائنين الذين رفضوا اعطاءها مهلة. أفهمتهم أن ما تركه زوجها لا يكفي كل الدائنين، وسوف يأخذون فقط نسبة من ديونهم إذا قسمت التركة بين الجميع، ومن الأفضل لهم الانتظار واعطائها مهلة. ولما كان المال هو المهم لديهم فقد وافقوا... وبدأت تعمل بمفردها في تنشيط تجارة زوجها. عاشت في حرمان.. كانت تعمل من الصباح حتى المساء، وبدأ النجاح يسعى إليها، وبدأت تسدد الديون، وبعد سنوات أصبحت من الأثرياء.. الأثرياء في الإيمان، والأثرياء في المال. وتقول «فيفيان كاريه»:

قد تدفعنا نقط التحول الحاسمة في حياتنا إلى الانهيار، لكننا إذا تعلمنا ألا نهرب من الأزمات، وأن نواجهها بالطريقة السليمة، فقد تُتاح لنا فرصة رائعة للنجاح. في كل أزمة من أزمات الحياة الوعد والوعيد، وعلى حسب الطريقة التي يدبر بها الإنسان أمره، يخرج أقوى عقلاً وأكثر انسجاماً مع الواقع إذا واجهها وظل يبحث ويعمل ويكافح. أو يخرج أضعف عقلاً وأكثر تعرضاً للمشاكل إذا حاول الهرب من المواجهة.

المشكلة الأزلية

"انتظرت الرب صابراً. فالتفت إليّ وسمع صراخ استغاثتي... ووضع في فمي ترنيمة جديدة، قصيدة تسبح لإلهنا يرى ذلك كثيون فيخافون الرب"

(مز٤٠:١،٣)

منذ قرون عديدة والمشكلة قائمة. الشكوى لم تنقطع، العلاج لم يتغير. المشكلة هي الظروف القاسية التي تأتي بها الأيام على الفرد، تضغط عليه بقوة. الشكوى هي شعور الإنسان بضعفه وقصوره أمام قوة هذه الضغوط. والمخاطر التي تكون وراءها.

العلاج هو تقوية النفس وتدعيمها واستمداد هذه القوة من مصادرها المحققة. حتى يمكن الثبات في مواجهة الضغوط، والنجاة من المخاطر التي تكون وراء تلك الضغوط، والتصرف بحكمة نحوها.

قرون عديدة عبر الفلاسفة عن هذه المشكلة، وعن علاجها، ومنهم الامبراطور الروماني ماركوس أوريلوس حيث قال: «ينبغي للمرء أن يدعم بنيانه من الداخل فإن لم يفعل تقوض الهيكل حتى يسوى التراب».

وبعد قرون عديدة ظل العلاج كما هو، وهو الإيمان. الإيمان بأن الحياة الإنسانية لها معنى نبيل، وهدف رفيع وأيضاً الإيمان بأن هناك قوة فوق قوتنا نستمد منها القدرة على عمل ما ينبغي أن نعمل، وعلى احتمال ما ينبغي أن نحتمل، نطلبها بحرارة. وننتظرها في ثقة وهي حتماً تأتينا وتنصرنا. وهذا هو سر أولئك الذين أصبحوا أهل ثبات وقوة فلا ينثنوا أمام المصاعب، ولا تنال منهم المشاكل.

يقول الفيلسوف «وليم جيمس»: «إن ذات الإنسان الواعية متصلة بحقيقة روحية أوسع من ذاته، وهي تؤثر في الكون الذي يحيط به، وفي وسعه أن يظل على صلة مجدية بها».

أنت فنان

الفنان، أي فنان، قبل أن يخرج عمله الفني، يمر هذا العمل بعدة مراحل. في البداية يستشعر الفكرة ويتعايش معها في خياله، يتصور نواحي الجمال فيها، يفكر في خطوات ابرازها للوجود وفيها التعبير الصادق عن هذا الجمال الذي يريد التعبير عنه سواء كان هذا العمل قطعة موسيقية أم عملاً أدبياً، أو لوحة فنية.. أو غير ذلك من الفنون.

عندما يبدأ خطوات التنفيذ لا يتوقف عن مراجعة عمله، تارة يضيف إليه، تارة يحذف منه، تارة يعدل فيه، من خلال هذه المراجعة تأتيه أفكار جديدة مفيدة تزيده خبرة ومهارة.

الإنسان الذي يريد أن يبني شخصيته في حاضره ومستقبله هو أيضاً فنان. يستشعر بفكره الصورة الطيبة التي يجب أن يكون عليها. والوضع الذي يكون عليه ليحقق الخير لنفسه ولغيره. يتعايش مع هذه الفكرة في خياله يجدد خطواته من خلال ظروفه. ويبدأ التنفيذ، ولا يكف عن مراجعة نفسه ومحاسبتها كل يوم إذا استطاع. سوف يكتشف ما يجب العدول عنه، وما يجب الاستمرار فيه، وما يمكن تعديله. من خلال محاسبة النفس يومياً يظل الهدف ماثلاً أمامه ويتفادى الإنحراف، تأتيه أفكار جديدة تدفعه نحو الأفضل، وتزيده خبرة وثقة.

المرحوم الدكتور أحمد لطفي السيد مدير جامعة القاهرة السابق وواحد من أكبر فلاسفة مصر في النصف الأول من هذا القرن والذي كان مرشحاً لأعلى المناصب في مصر، يقول : إن المرء لا يستطيع أن يربي نفسه إلا إذا حاسبها آخر كا يوم على ما قدمت من عمل، وما لفظت من قول، وما خطر لها من خاطر.

إن بناء الشخصية عملية مستمرة لا تتوقف، مع استمرار العمل فيها والمرجعة لها، في ظل الحق والخير والجمال، يكون الإنسان نفسه عملاً فنياً.. عملاً رائعاً.

في يديك

سيدة في السابعة والعشرين من عمرها أصيبت بمرض عصبي، قال طبيب الأعصاب الذي يشرف على علاجها أنه يخشى أن تكون حالتها ميئوساً منها. قال له الفنان «بوريس بلاي» أشهر صانعي التماثيل في الولايات المتحدة عندما سمع منه هذا الرأي أنه سوف يذهب لزيارتها. ذهب إليها، أخرج من جيبه قطعة من عجينة الصلصال التي تستخدم في بعض عمليات صناعة التماثيل، وجعلها تنظر إليه وهو يشكل من العجينة وجه إنسان.

أعجبت بما قام به، تناولت منه قطعة عجينة الصلصال وحاولت أن تصنع منها وجه إنسان.. أمضى معها ساعة يعلمها كيف تشكل الصلصال لتصنع منه أشياء جميلة. وعندما لمس منها استعداداً للتعلم، وعد بزيارتها مرة كل أسبوع ليعلمها تدريجياً فنون صناعة التماثيل والنحت.. بدأت حالتها تتحسن تدريجياً. بعد انقضاء سنة على بداية تعلمها أصبحت حالتها طيبة. وواصلت التدريب على أعمال النحت واشتغلت مدرسة للنحت، وعرضت أعمالها في عدة معارض.

إن تحول هذه السيدة من مريضة بمرض عصبي، إلى فنانة تدرس أعمال النحت ليست من الأمور العجيبة كما يقول «بوريس بلاي» ويعلل ذلك بقوله «إنني أعتقد أن كل كائن بشري يمتلك في أعماقه قوة حافزة خلاقة يستطيع أن يفعل بها أشياء جميلة. ويمكن بعث هذا الحافز واستخدامه بتشجيع مناسب. أما كبته فهو يؤدي إلى الاضطراب النفسي.. وهذه السيدة وجدت عملاً خلاقاً استطاعت من خلاله أن تعبر عن شخصيتها وأفرجت عن الكبت الذي ساهم في اضطراب أعصابها. وبذلك تكون قد تكيفت مع الحياة.. الحياة تطلب منا العمل.. وأفضل عمل هو العمل الذي يتفق مع طبيعة الفرد، ويصنع بنفسه أشياء جديدة جميلة.

استعمل يديك كثيراً في أداء الأعمال التي تحب القيام بها، وفي تقديم المساعدات لمن يحتاجها تجد أنك أفضل حالاً، وأكثر مناعة ضد الأمراض العصبية.

رأس الحكمة

"إننا نتكلم بحكمة الله المطوبة في سر تلك الحكمة المحجوبة التي سبق الله فأعدها قبل الدهور لأجل مجدنا. فهي كلمة لم يعرفها أحد من رؤساء هذا العالم. فلو عرفوها ما صلبوا رب المجد" (١كو٢:٧-٩، ١٠)(أ)

من الطبيعي أن الإنسان الذي وهبه الله عشق الحكمة أن يبحث دائماً في مصادرها، يأخذ منها المبادئ التي تزيده حكمة، ويعطيها من موهبته بما يجعلها أكثر وضوحاً ونفعاً.

الفيلسوف المصري الكبير، الدكتور زكي نجيب محمود، تعرض في دراسة له عن أن «رأس الحكمة مخافة الله» رأى أنها دعوة لعمل الخير، وتجنب الشر، نتيجتها النجاة من العذاب الأبدي، والفوز بالسعادة التي لا تنتهي وفي ذلك يقول: هي الرغبة في ثواب الجنة، والرهبة من عذاب النار». ومن أجل اقتناع الإنسان يتجنب عمل الشر، والحرص على عمل الخير، فقد اقتضت حكمة الله أن يكون صوت الضمير في الأعماق، وما يثيره من مشاعر، هو من الوسائل التي تحقق هذا الاقتناع. فمن يحرص على عمل الخير، تمتلئ نفسه سلاماً من قبل أن يرتد إليه الخير الذي استحقه، ومن يرتكب الاثم، تثور في أعماقه أقسى المشاعر من قبل أن تعطيه الحياة جزاءه. وفي ذلك يقول الدكتور زكي نجيب محمود: «فعل الفضيلة يحمل ثوابه فيه، فعل ارذيلة يحمل عقابه فيه. وفي كلتا الحالتين يتحقق للإنسان مرشد باطني هو الضمير، فضمير الإنسان هو قوة مضمرة في جوفه، يفرق بها بين الصواب والخطأ».

إن كانت مخافة الله هي رأي الحكمة، فإن تدريب النفس الدائم على عمل الخير وتجنب الشر بحيث يصبح ذلك جزءاً من كيانها، يجعلها تصل إلى الرأس.. رأس الحكمة.

بالعدل والحق

"أما الإنسان فيخرج إلى عمله وشغله حتى المساء. يارب ما أعظم أعمالك كلها صنعت بحكمة فامتلأت الأرض من غناك... ومجد الرب يدوم إلى الأبد. الرب يفرح بأعماله"
(مز١٠٤: ٢٣-٢٤، ٣١)

قصص النجاح كثيرة ومثيرة، هي مثل الزهور، تتنوع أشكالها وألوانها، جمالها يسعد العين، عبيرها ينعش النفس، ومع هذا التنوع فإن مكوناتها لا تتغير. للزهور جذور وغصون وأوراق، كذلك قصص النجاح تسعد النفس في أي زمان ومكان.. تتنوع أشكالها، يعبر عنها أصحابها بمختلف التعبيرات، لكن مكوناتها لا تتغير. هي تتكون من عرق الجبين والمثابرة، وتتوجها دائماً عدالة الرب. عرق الجبين يعني بذل أقصى الجهد. المثابرة تعني مواصلة السعي ومغالبة العقبات. عدالة الرب تعني رؤيته للجهد والمثابرة وتعني عطاءه بالحق والحب.

يقول الممثل العالمي «بات أوبراين» أنه كان يشارك في إحدى التمثيليات بمدينة نيويورك لكن التمثيلية لم تلق نجاحاً. وانتقلت الفرقة إلى مسرح آخر، وشعر الجميع أن الفشل لا مفر منه لكنهم استمروا في التمثيل وكثيراً ما راودته فكرة التراجع عن الاستمرار في بذل الجهد لكنه كان يتذكر حكمة قديمة تقول «مهما كان العمل الذي تؤديه، اعمله بكل قدرتك» لذلك كان يثابر.

لم يكن يعلم وهو يبذل أقصى الجهد ويثابر عليه أن أحد كبار المخرجين ومعه ثلاثة أصدقاء توجهوا للمدينة التي يعمل فيها. ذهبوا جميعاً لمشاهدة مسرحية شهيرة. لم يجدوا سوى ثلاثة مقاعد، فاضطر المخرج الكبير أن يذهب إلى المسرح المجاور وهناك شاهد الممثل «بات أوبراين» وأدرك أنه الوحيد الذي يبذل أقصى الجهد، وقرر أن يسند إليه العمل في فيلم سينمائي من إخراجه. واتصلت به في اليوم التالي وعرض عليه الأمر فوافق على الفور.. وكانت حلقة من سلسلة نجاحه.. بالعدل والحق.

طبيب القلب

على مـدى سنوات طويلة ووسـائل الإعـلام في داخل أمـريكا وخـارجـهـا تتحدث عن براعة وانجازات الدكتور «دنتون كولي» وتعتبره واحداً من أبرع جراحي القلب في العالم.

فهو على مدى أكثر من ٣٥ عاماً من اشتغاله بجراحة القلب قد أجزى ما يزيد على ثمانين ألف جراحة متعلقة بالقلب والأوعية الدموية، في نهاية الستينات وبداية السبعينات أنجز ٢٢ عملية زرع قلب.

رغـماً من أنـه قد تجاوز سن الثـانيـة والسـتين إلا أنه يقـوم يومـيـاً بإجراء اثني عـشر عـملية جراحيـة، ويشرف على تدريب الأطباء الذين يأتون من مـختلف الدول للتـمرين والخبرة، كمـا يشرف من خـلال أجهـزة تليـفزيونيـة بالمستشـفى على الجراحات التي تتم في معهده، متوسط ساعات عمله الـيومي ١٦ ساعـة. لكنه، مع هذه الساعـات الطويلة في العمل المرهق يعرف كيف يزيل هذا الإرهاق. فـفي نهاية اليوم، يعدون له كشفاً بأسماء المرضى الذين نجحت العمليات الجراحية لهم، ويعدون له ترجمة لما يُقال للأجانب، يذهب إلى قاعة الانتظار بالمستشفى، يعلن لهم بنفسه بنجاح الجراحة، يهنيء أفراد عـائلات المرضى، البعض يبكي فرحاً.. البـعض يقبل عليه يعانقه.. البعض يدعو له، مشاعر الفرح والتأثر تنتقل إليه.. تسعده وتملأ قلبه غبطة.. يرى قواه تجددت وكل إرهاق عانى منه يتبدد.

إن كان إسعاد الغير يشبه إلقاء العطور عليهم، فإن الذي يلقي العطر لابد أن يرتد إليه عبيره..

إن مشاعر السعادة التي تأتي عن طريق إسعاد الغير تبدد في خلال ثانية واحدة.. كل الإرهاق الذي يتكون في ساعات طويلة.

منهم نستفيد

" لأنني ها أنا خالق سماوات جديدة وأرضاً جديدة... فافرحوا وابتهجوا إلى الأبد بما أنا خالقه فها أنا أخلق أورشليم بهجة وشعبها فرحاً "

(أش ٦٥: ١٧-١٨)

«وليم أوسلر» كان من أبرز أساتذة جامعة «بيل» الأمريكية. أراد أن يشرح لطلبته سر نجاحه، حذرهم من تبريد طاقتهم بين حمل هموم الماضي وبين التخوف من المستقبل، أوضح لهم أن نجاحه لا يرجع إلى صفة خاصة في عقله، إنما يرجع إلى ما قرأه عن «توماس كارليل».. «إن عملنا الرئيسي ليس أن ترى ما يكمن في غموض على مسافة بعيدة بل أن تعمل في ما يكون واضحاً أمامنا».

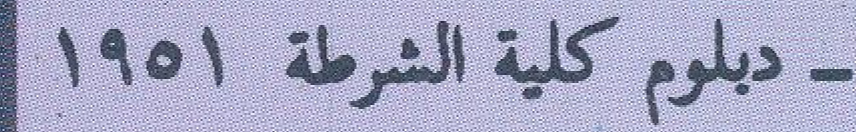
وشرح فكرته قائلاً.. فكما يتكون هيكل كل باخرة ضخمة من أقسام متعددة، كل منها محكم لا يسمح بنفاذ الماء منه، كذلك نحن يجب أن نغلق الأبواب على الماضي حيث أيامه قد انقضت، وعلى أيام المستقبل حيث لم تأت بعد، لأن عبء الغد إذا أضيف إلى عبء الماضي، يضيع الحاضر بينهما نتيجة للتردد. إن الوسيلة الوحيدة التي تستطيع بها أن تستعد للمستقبل هي أن تركز كل قواك العقلية وكل حماستك على إنجاز عمل اليوم بطريقة رائعة. ولا يمنع هذا من أن يضع الإنسان خططه للمستقبل. لم يكن قول «وليم أوسلر» بجديد على كل من قرأ قول الحبيب لا تقلقوا للغد يكفي كل يوم شره.. بل وجدوا في نجاحه شهادة على أنه الطريق والحق والحياة، يكشف عن سبب أسباب تبديد الأيام في غير طائل، ويرشد نحو الطريق للنجاح، فيطلبوا منه القوة يوماً بيوم.

يقول «ديل كارينجي» في كتابه الشهير «دع القلق وابدأ الحياة» إن شئت أن تبدد القلق من حياتك، اغلق الأبواب على الماضي والمستقبل وعش في يومك فقط.

الفهرس

المنشآت البابوية للرسالة المسيحية

سمير قلاده



- دبلوم كلية الشرطة ١٩٥١
- ليسانس حقوق
جامعة عين شمس ١٩٦٣
- دبلوم علوم جنائية جامعة
القاهرة ١٩٧٣
- دبلوم الدراسات العليا
لضباط الشرطة ١٩٧٣
- دبلوم القانون العام ١٩٧٣
جامعة عين شمس

هذا الكتاب

يتضمن مقالات مختارة لعرض أراء مجموعة من العلماء والحكماء فى مصر والشرق والغرب فى العصر الحديث عن أهم القضايا المعاصرة التى تهم شبابنا وكذا ماإتخذه العلماء والحكماء فى مواجهة هذه القضايا للتغلب عليها. وارشا الشباب عند تعرضهم لمثل هذه المواقف والقضايا

Bibliotheca Alexandrina
0405137

مطبوعات الطفولة الرسولية

بطريركية الأقباط الكاثوليك

١٥ ش ١٥ المعادي - القاهرة - ص.ب.١٤١ المعادي ١١٧٢٨ القاهرة

تليفون: ٣٥٠٥٠٤٦ - ٣٥٠٢٤٩٤

فاكس: ٣٧٥٨٥١٧ - ٢٠٢